

Социально-психологическая служба

**Рабочая тетрадь  
для подростков  
«Расправь свои крылья!»**

Ф.И. ученика \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

У каждого из нас есть крылья  
Главное – не бояться их расправить!

## Введение

Друзья!!!

Учась в школе, вы узнаете много нового и интересного: учитесь писать, читать и считать. Но есть такие вопросы, на которые школьные предметы не дают ответа. Это вопросы о наших эмоциях, чувствах, мыслях, причинах нашего поведения, в тех или иных ситуациях. Часто возникают такие вопросы:

- ✓ Почему одни учатся хорошо, им дается все легко, а у других не получается?
- ✓ Как стать смелым, привлекательным, более уверенным и интеллектуально развитым?

Ответы на эти вопросы вы получите из цикла наших психологических занятий, цель которых – познать себя, свою личность, свое «Я», стать успешным, смотивировать себя на развитие своих способностей и в будущем найти свое предназначение в жизни. Психологические занятия помогут вам не только в учебе, игре, но и в общении со сверстниками и окружающими вас людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и других, научитесь жить дружно и весело!!!

## 1 занятие. «Знакомство».

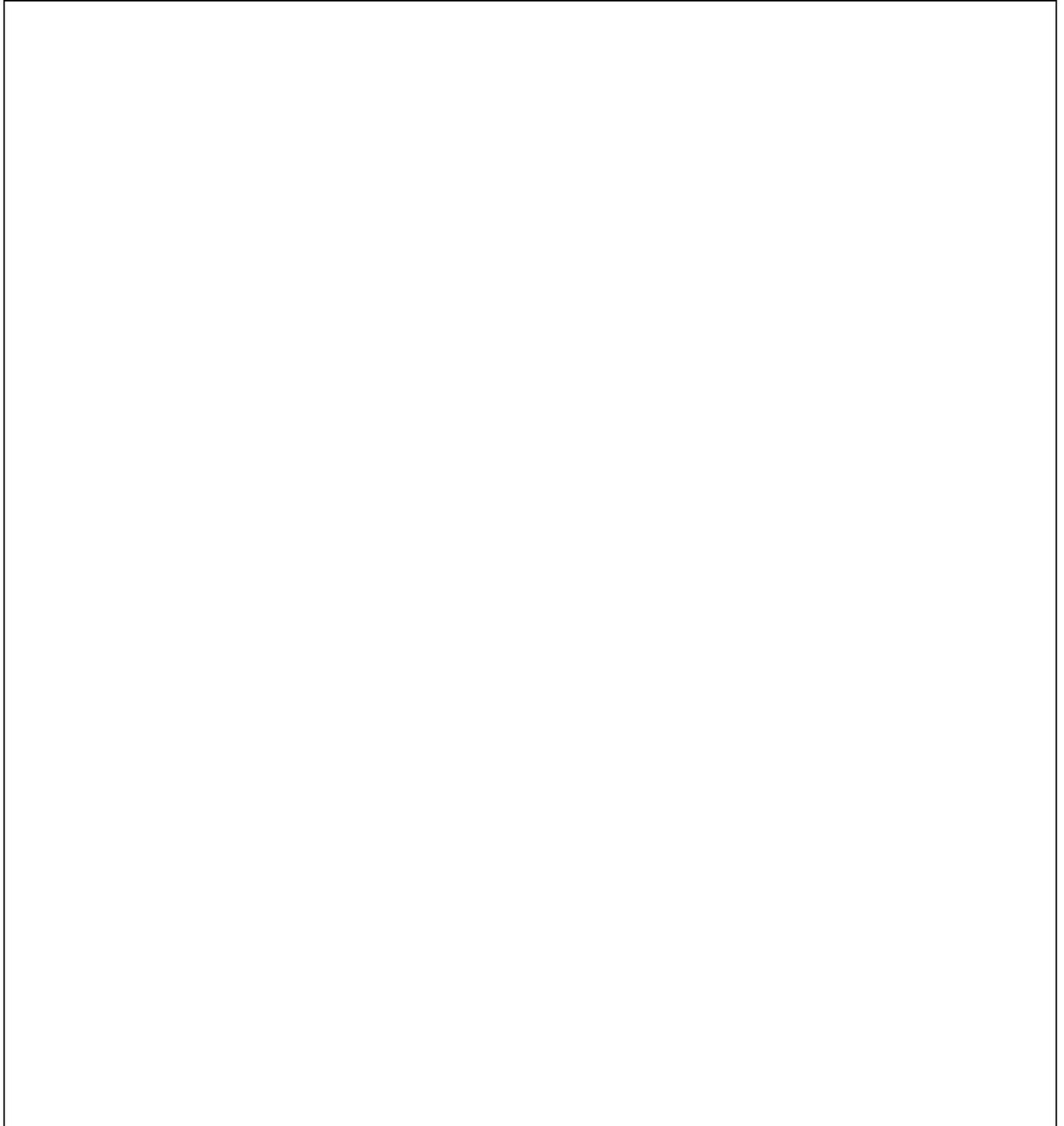
Фамилия, Имя, Отчество.....

Как обычно вас называют ваши друзья.....

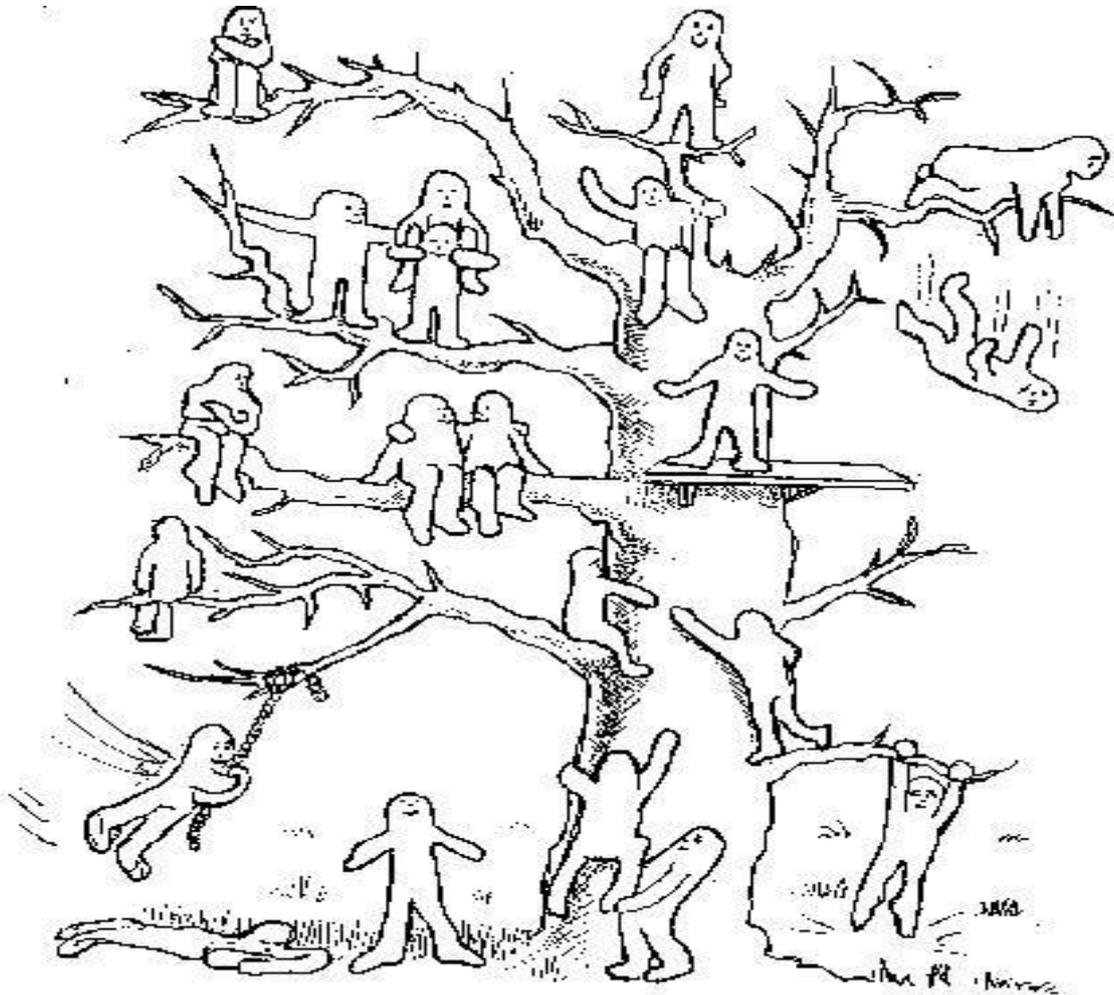
Как ласково вас называют родители.....

Твой девиз:.....

**1. Нарисуй, пожалуйста, свою семью.**

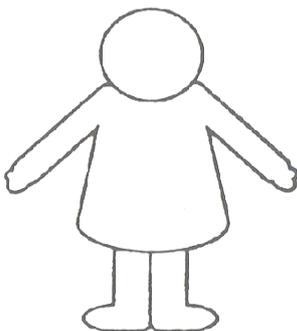


2. Перед тобой лесная школа. Ученики в ней — лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возьмите коричневый карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.



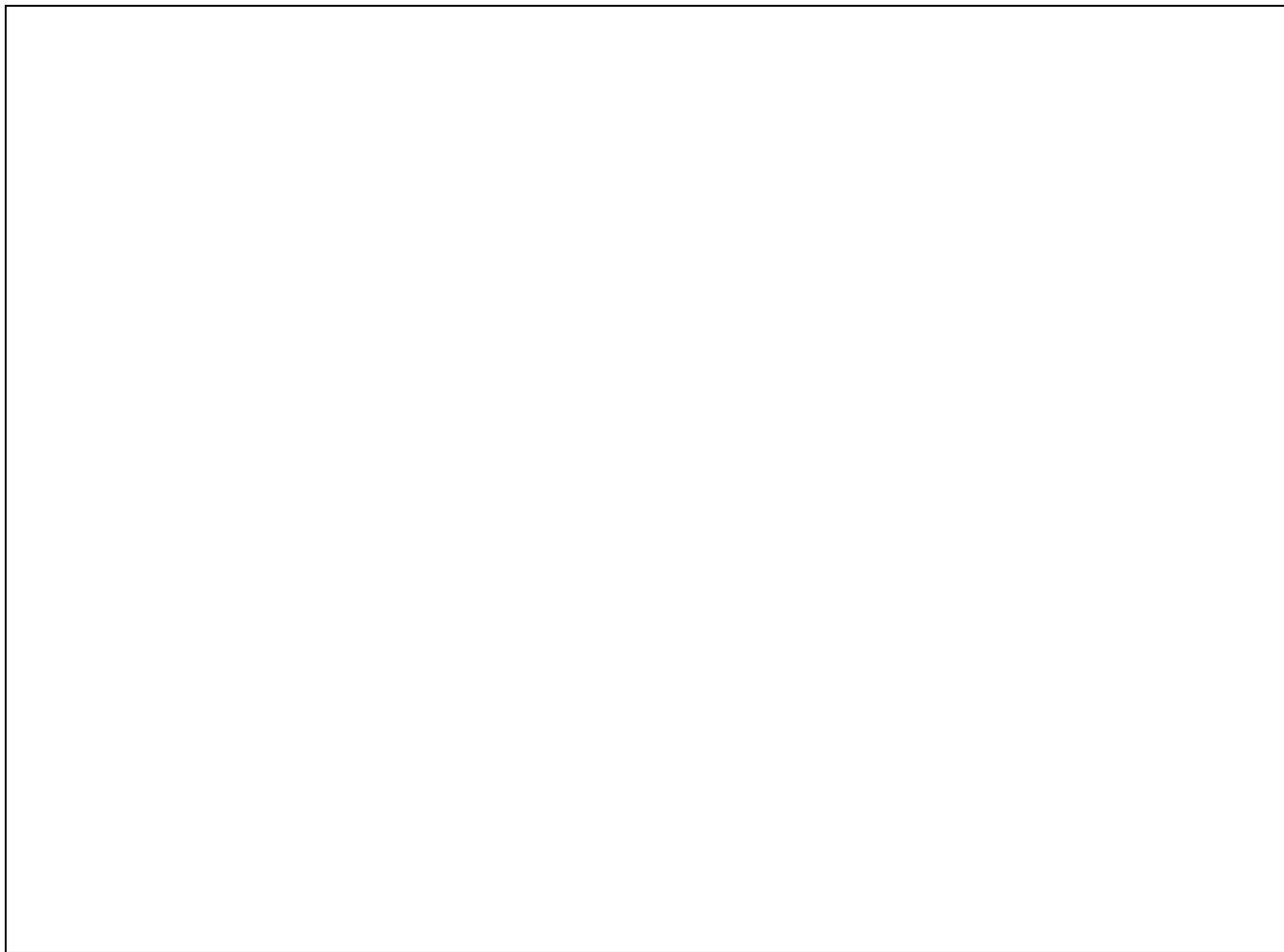
### 3. «Человечек настроения».

Выберите и дорисуйте человечку лицо, которое отражает в данный момент ваше настроение.

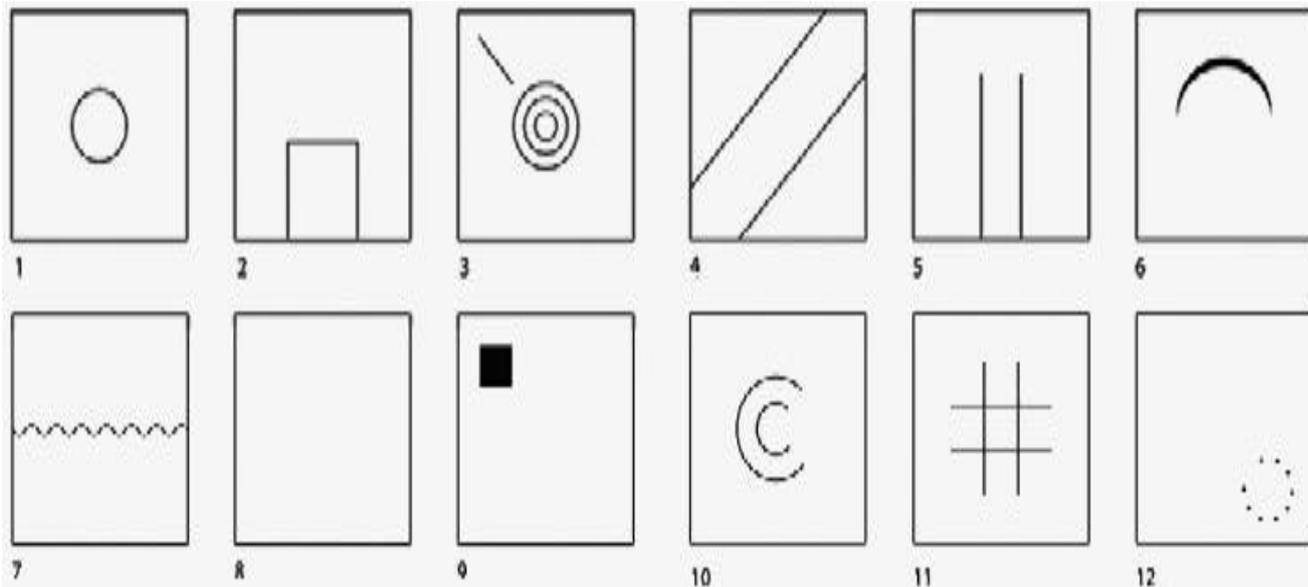


## 2 занятие. «Загадки моего характера».

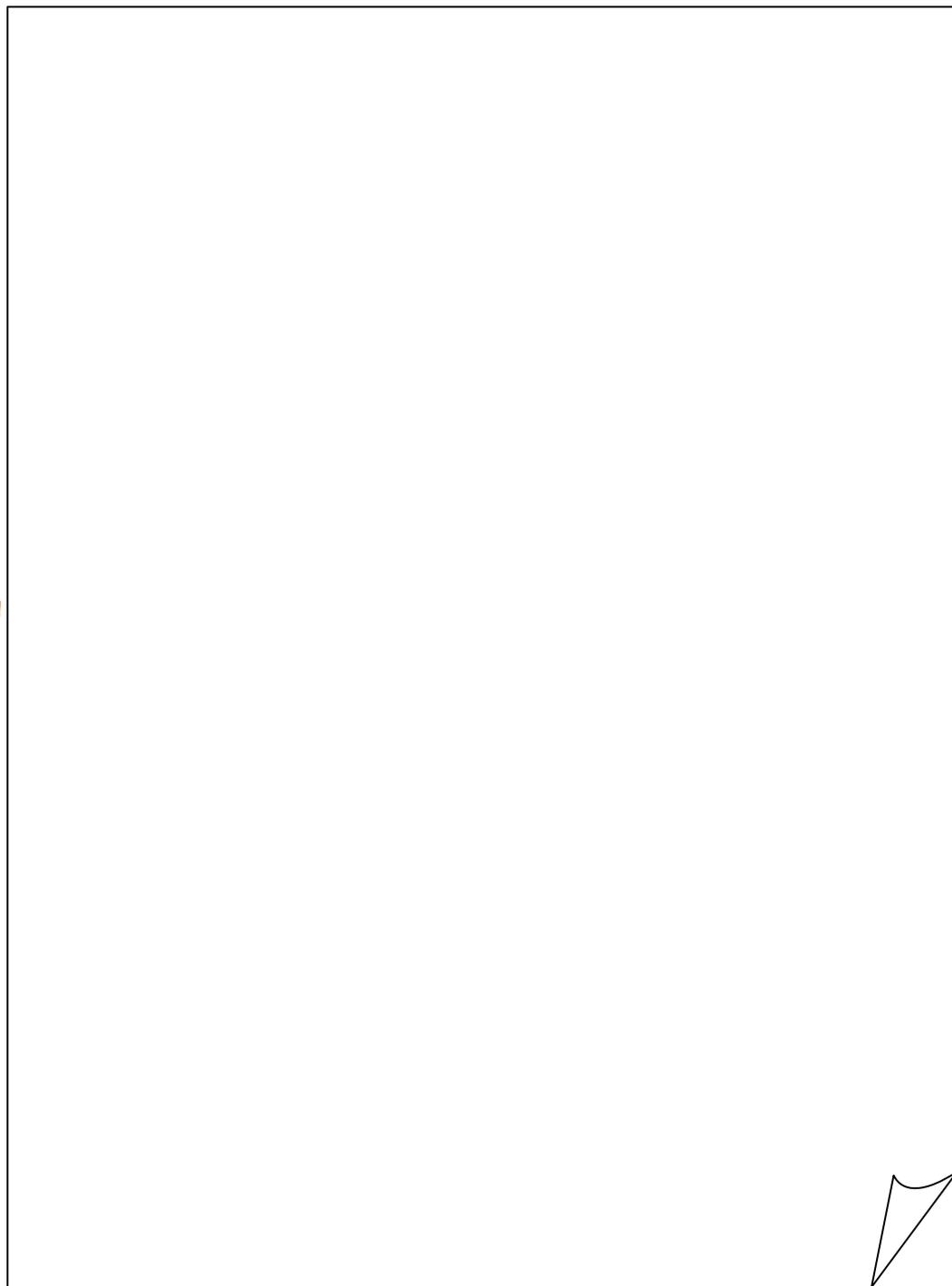
1. **Работа с карточками эмоций.** Выбери карточку с той эмоцией, которая соответствует твоему настроению. Постарайся представить эмоцию с помощью мимики и жестов, так чтобы остальные поняли и назвали эмоцию.
2. **«Какой я?».** Положи свою ладонку на лист тетради и обведи ее. На каждом пальчике напиши свое положительное качество характера.



3. **Закончи изображения в каждом квадрате.**

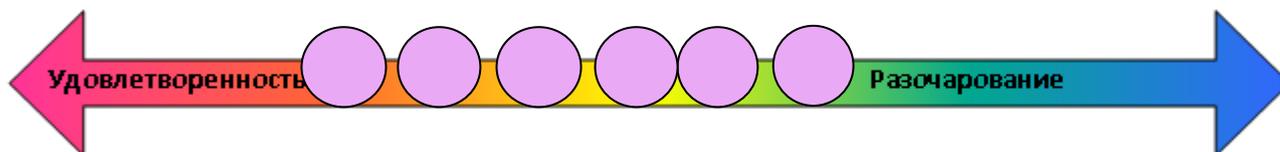


**4. «Несуществующее животное».** Представьте себе, что ты стал волшебником. Придумай, пожалуйста, такое животное, которого никогда и нигде не существовало. Оно появится только сейчас, когда ты его нарисуешь. Назови его. Напишите, где оно живет, и чем питается.



**5. «Стрелка эмоционального состояния»**

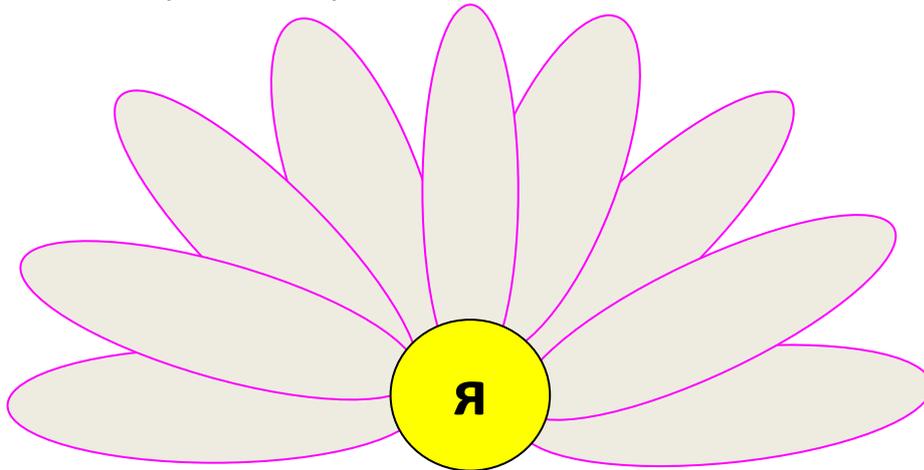
Определите свое состояние, чувство, после нашего занятия.



### 3 занятие. «Моя Вселенная».

#### 1. «Мои сильные стороны»

Впишите в ромашку все ваши сильные стороны, то, что вы цените и любите в себе, что помогает вам в сложных ситуациях. Обсудите.



2. «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем». Вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами).

В прошлом

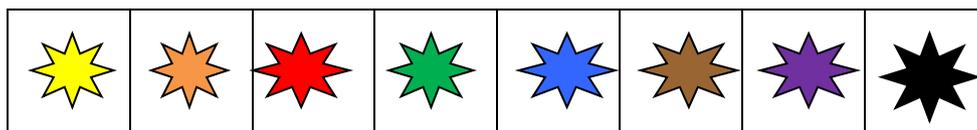
В настоящем

В будущем

**3. «Моя Вселенная».** Нарисуйте в центре листа солнце, т.е. солнышко -это вы сами. Ведь вы в действительности являетесь солнышком в жизни близких вам людей, согреваете их теплом, лаской, дарите радость. Нарисуйте в пространстве Вселенной – планеты. Планеты – это значимые для вас люди. Назовите планеты их именами. Это могут быть родители, близкие родственники, друзья, т.е. все те, кого вы любите, уважаете, кем гордитесь, восхищаетесь. - На карте Вселенной обозначьте звездочками наиболее яркие впечатления, которые оставили в вашей душе неизгладимый след. Это могут быть радостные события, праздники, любимые занятия, любимые города, путешествия. - Изобразите в пространстве Вселенной облака, тучи, туманности, иначе говоря, ваши проблемы, которые нужно решить. Это даже могут быть какие-то планы на будущее, мечты, так как они тоже требуют решения.

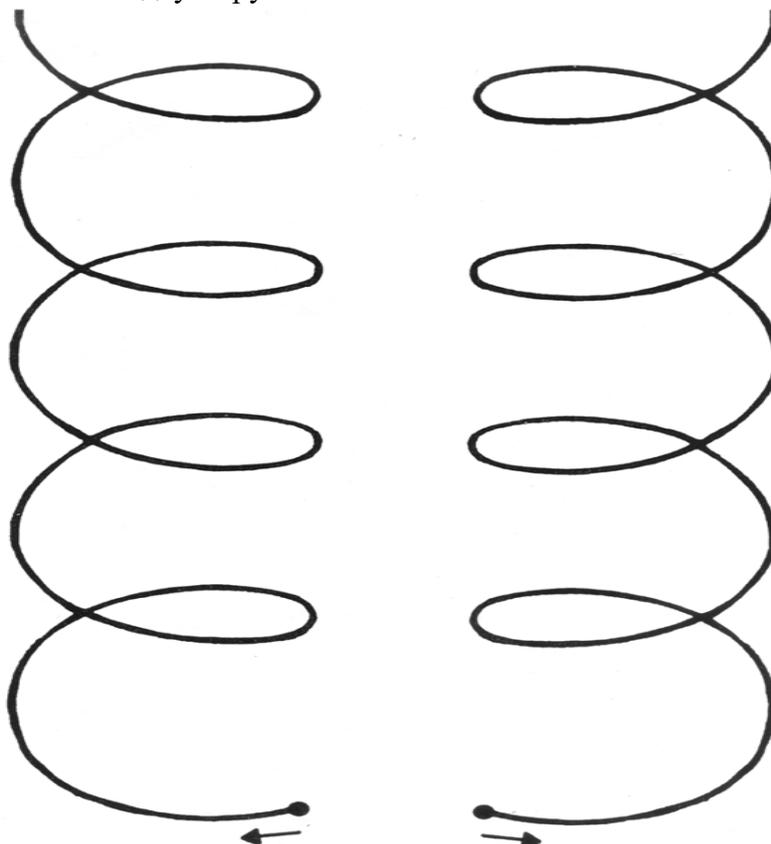
#### 4. «Звездопад»

Выберите ту звездочку, цвет которой совпадает с вашим настроением.

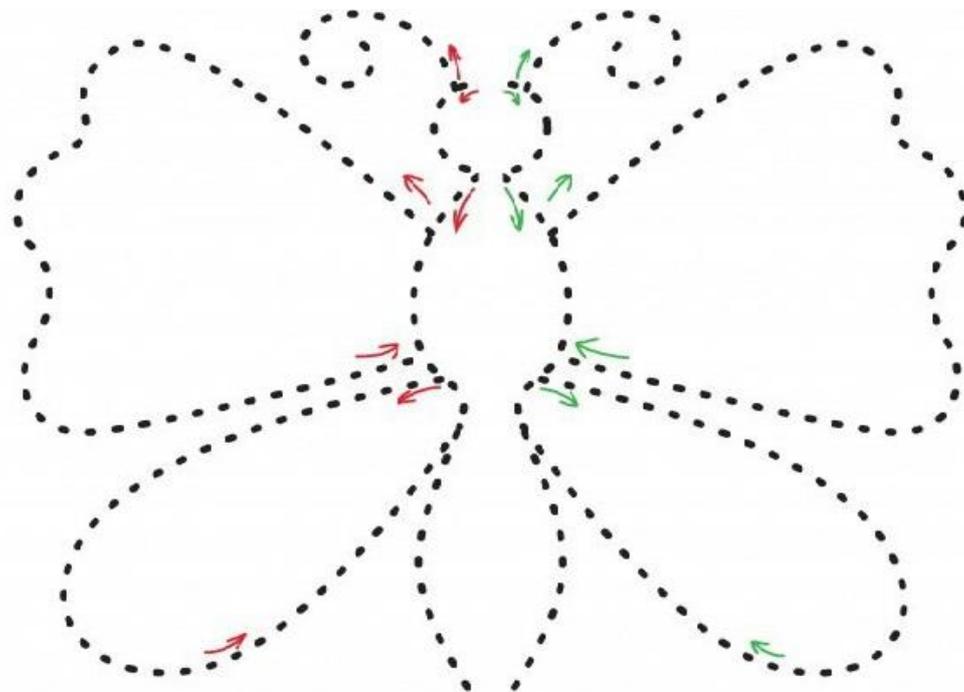


#### 4 занятие. «Мое восприятие реальности».

1. «Нарисуй двумя руками». Давай попробуем в воздухе нарисовать линии двумя руками. А теперь возьми два карандаша в левую руку и правую и постарайся обвести по контуру одновременно эти линии двумя руками.



А теперь обведи по контуру бабочку двумя руками. После выполнения раскрась бабочку цветными карандашами.



2. «**Мой тип восприятия**». Ответьте на вопросы, закрасьте тот вариант ответа, который подходит вам больше всего.

№	Вопросы	Никогда	Иногда	Часто	Всегда
1	Я запоминаю материал лучше, когда записываю его	0	1	2	3
2	Читая, я для запоминания подчеркиваю	0	1	2	3
3	Посторонние шумы раздражают меня во время занятий	0	1	2	3
4	Я пользуюсь цветными пастами, карандашами для выделения главного, необходимого материала	0	1	2	3
5	Чтобы понять, о чем говорит человек, мне необходимо смотреть ему в глаза	0	1	2	3
6	Я люблю учиться и думать под музыку	0	1	2	3
7	Я легко распознаю людей по голосам	0	1	2	3
8	Включая телевизор, я больше слушаю, чем смотрю	0	1	2	3
9	У меня очень хорошая память на однажды услышанный анекдот, шутку	0	1	2	3
10	Я лучше запоминаю, когда мне рассказывают, а не когда я сам читаю	0	1	2	3
11	Когда я читаю про себя, я шевелю губами	0	1	2	3
12	Я начинаю нервничать, если долго остаюсь без движения	0	1	2	3
13	При разговоре с человеком я прикасаюсь к нему	0	1	2	3
14	Когда я нервничаю, я тереблю свои волосы или уши	0	1	2	3
15	Во время занятий, работы мне необходимы частые перерывы	0	1	2	3

Подсчитай сумму:

**ВИЗУАЛ** \_\_\_\_\_

**АУДИАЛ** \_\_\_\_\_

**КИНЕСТЕТИК** \_\_\_\_\_

Мой тип модальности (восприятия)

3. "Сейчас мы проверим уровень развития твоей памяти. Я буду называть тебе слова, а ты к каждому слову нарисуй картинку, по которой сможешь вспомнить потом это слово.

1.	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.

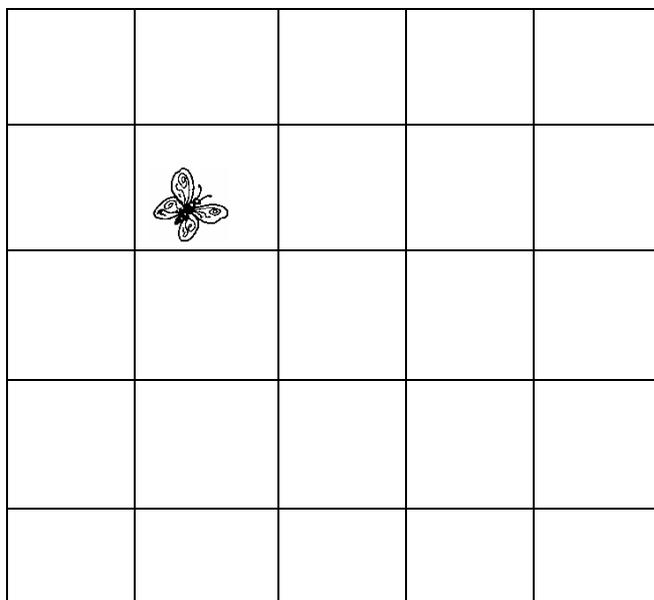
4. «Фигурки настроения». Выберите и раскрасьте ту фигурку, которая наиболее точно оценивает ваше состояние в данный момент.



## 5 занятие. «Внимательная сторона моего «Я»».

### 1. «Полет бабочки».

Внимательно слушайте и выполняйте мои команды. Перед вами игровое поле, по которому вы будете совершать полет вместе с бабочкой. Начинайте с клеточки, где она располагается, и следуйте в том направлении, в котором будет лететь бабочка. В конце задания, в каком квадрате остановитесь, нарисуйте бабочку.



### 2. «Алфавит»

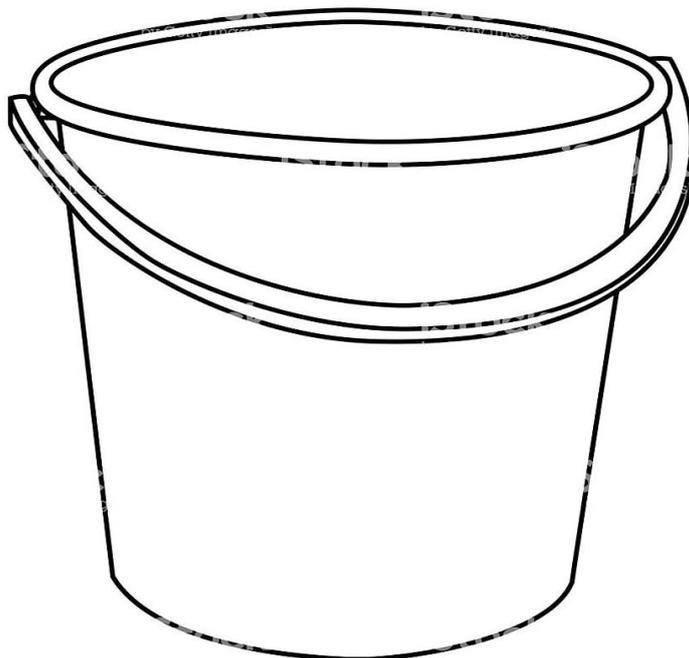
Время выполнения задания ограничено. Внимательно просматривайте буквы. Как можно быстрее найдите и зачеркните разными способами буквы:





## 1. «Ведро»

В жизни мы часто сталкиваемся с различными трудностями, проблемами, что-то хотим изменить в себе. Выбросите (впишите) в это мусорное ведро все то, что вас очень сильно беспокоит в последнее время.



2. « Светофор самочувствия». Выберите один из вариантов ответа: После занятия я чувствую себя:

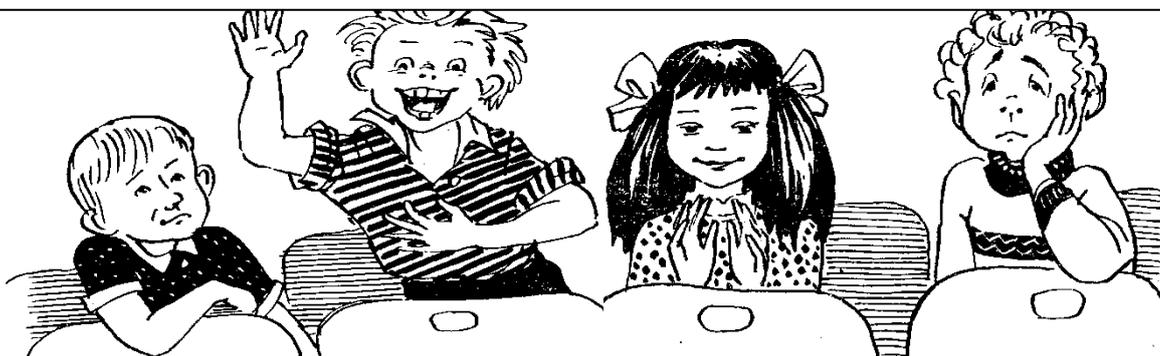
<i>Грустно и печально</i>	
<i>Спокойно</i>	
<i>Восторженно и жизнерадостно</i>	

## 6 занятие. «Тайны моего «Я»»»».

1. «Тест темперамента (изучение типа темперамента)». Сегодня на занятии мы с вами познакомимся с типами темперамента. Ответьте, пожалуйста, на предлагаемые ниже вопросы: Да «+» Нет «-»

1	В жизни и учебе я стремлюсь к первенству, люблю соперничать и рисковать	Orange
2	Обычно я молчалив, не люблю болтать попусту	Purple
3	В общении с ребятами я стеснителен и застенчив	Green
4	Во время контрольной работы я обычно спокоен и уравновешен	Blue
5	Иногда я волнуюсь так, что не могу усидеть на месте?	Orange
6	Я лучше почитаю, дома, чем пойду общаться с ребятами на улицу?	Purple
7	Я очень смущаюсь, когда хочу познакомиться с симпатичным мне человеком противоположного пола	Green
8	Я не могу долго сердиться на человека, который меня обидел	Blue
9	Когда кто-то на меня из ребят кричит, я кричу им в ответ.	Orange
10	Я всегда выполняю свои обещания, даже если мне трудно это сделать	Purple
11	Я очень сильно переживаю даже незначительную ссору с друзьями	Green
12	Если дело перестает мне нравиться, я его бросаю и начинаю другое	Blue
13	Нередко при общении с одноклассниками, я могу обидеть их как словесно, так и физически	Orange
14	В школе и дома у меня есть четкий распорядок дел, которые я всегда выполняю тщательно и аккуратно	Purple
15	Перед любым важным для меня делом, я очень сильно нервничаю и переживаю	Green
16	Неудачи и неприятности меня очень редко расстраивают	Blue
17	Когда мне указывают на мои недостатки или ошибки, я резко реагирую на это, даже могу наругать	Orange
18	Я очень люблю оставаться подолгу один	Purple
19	Меня очень легко обидеть, довести до слез	Green
20	При общении с друзьями я часто выступаю в роли развлекателя, могу без особого труда внести оживление в скучную компанию	Blue

**Запомните!** Плохих или хороших типов темперамента не бывает, у каждого типа есть свои особенности и свои недостатки.



**флегматик**

«+»

Надежный  
Терпеливый  
Уравновешенный  
Осмотрительный

«-»

Пассивный  
Медлительный

**холерик**

«+»

Энергичный  
Активный  
Увлеченный  
Оптимистичный

«-»

Несдержанный  
Раздражительный

**сангвиник**

«+»

Отзывчивый  
Веселый  
Общительный  
Дисциплинированный

«-»

Легкомысленный  
Непостоянный

**меланхолик**

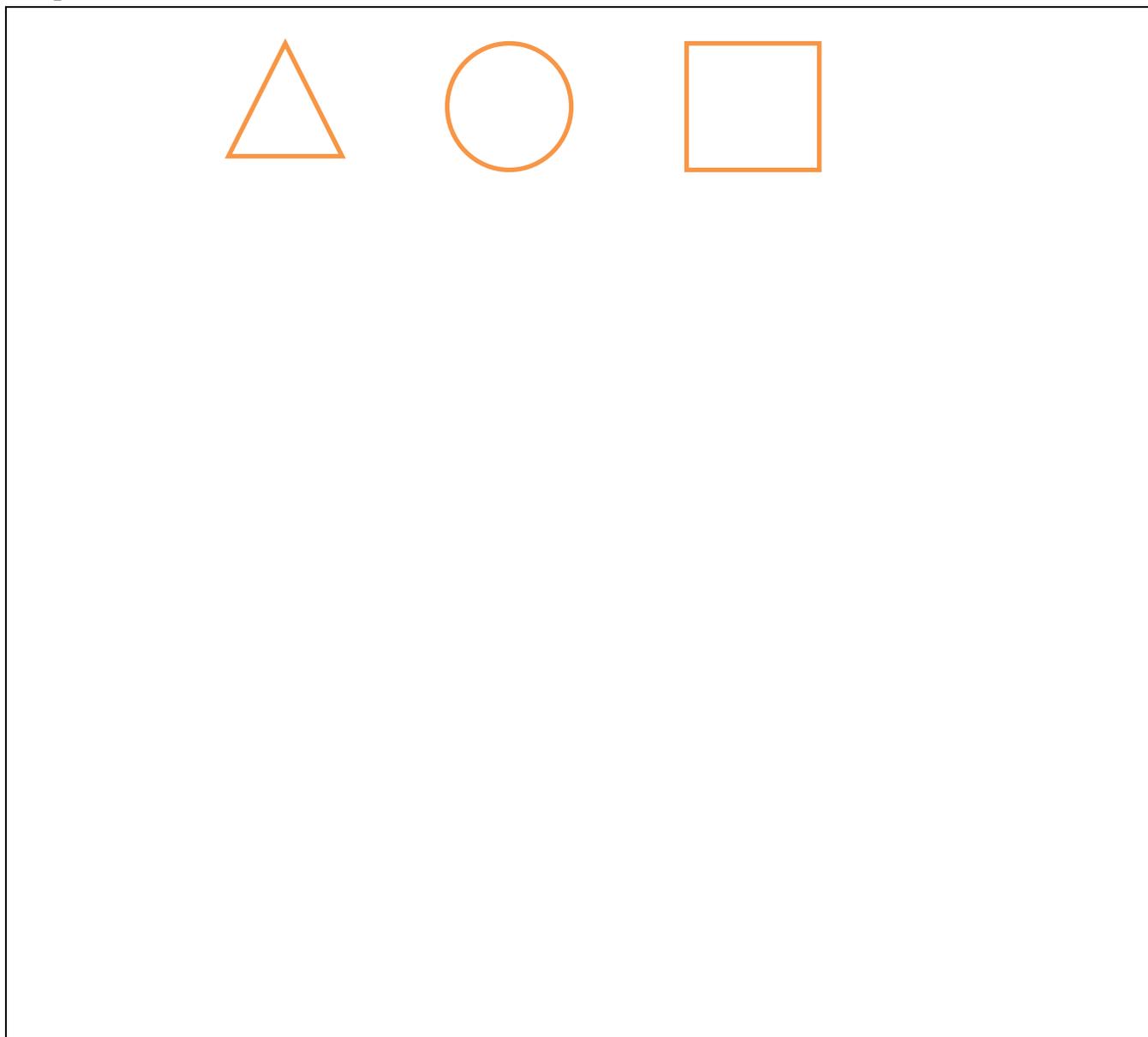
«+»

Сдержанный  
Рассудительный  
Человечный  
Миротлюбивый

«-»

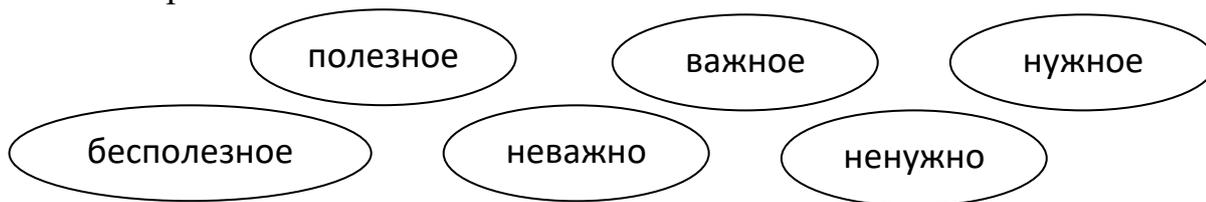
Ранимый  
Тревожный

2. **«Рисунок человечка из геометрических фигур».** Нарисуйте, пожалуйста, фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности.



3. **«Номинация»**

Представьте, что проходит конкурс среди занятий, вы - член жюри этого конкурса. Подумайте, какую из ниже перечисленных номинаций, вы бы присудили нашему занятию. Закрасьте ее.



## 7 занятие. «Я среди других».

### 1. «Допишите предложения»

Самые близкие люди в моей жизни, это.....  
 Когда я вырасту, я хочу жить в.....  
 Когда я повзрелею, то стану.....  
 Когда я злюсь, я похож(а) на.....  
 Когда я грущу, я похож(а) на.....  
 Когда я радуюсь, я похож(а) на.....  
 Я горжусь собой потому, что.....

### 2. «Моя звездная карта»

Составьте свою звездную карту. Ответы на вопросы впишите в звездочки. Обсудите свою карту в группе с другими ребятами.



### 3. «Моя рабочая неделя»

Заполните таблицу. Раскрасьте дни недели и время суток цветными карандашами: **красным** цветом закрасьте то время, которое совпадает с большей нагрузкой для вас, **желтым** цветом, то которое совпадает со средней нагрузкой, **зеленым** – с отдыхом и развлечениями. Данная таблица покажет правильность распределения ваших сил в течение недели и каждого дня.

Большая нагрузка
  Небольшая нагрузка
  Отдых и развлечения

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
утро							
день							
вечер							

#### 4. «Взаимообмен»

Вспомните все ваши качества. Каких качеств у вас в избытке, а каких не хватает? Подумайте, какое качество, которое есть у вас, вы бы могли отдать тому, у которого, на ваш взгляд, такого качества нет, и оно могло бы ему пригодиться. При этом взамен взять у него то качество, которое, как вы считаете, у него в избытке, а у вас, на ваш взгляд, его не хватает. Запишите в таблицу.

№	Имя одноклассника	Дарю ему свое качество	Попрошу у него качество
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

#### 5. «Чудо-кактус». Нарисуй кактус, таким, каким ты его себе представляешь!



#### 6. «Душевная погода».

Выберите то погодное условие, которое в большей мере похоже сейчас на ваше настроение.



## 8 занятие. «Правильная стратегия».

### 1. «Тест Филлипса»

Вам предлагается опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Здесь нет хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Если вы согласны с утверждением, которое зачитывает учитель, то под номером этого вопроса поставьте «+», если нет – «-».

### "+"Согласен "-"Не согласен

1	11	21	31	41	51
2	12	22	32	42	52
3	13	23	33	43	53
4	14	24	34	44	54
5	15	25	35	45	55
6	16	26	36	46	56
7	17	27	37	47	57
8	18	28	38	48	58
9	19	29	39	49	
10	20	30	40	50	

### 2. Упражнения для снижения ситуационной тревожности:

**«Возьми себя в руки»**

Ребенку говорят:  
«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».



**«Дыши и думай красиво»**

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» – выдохни. Ты действительно успокоишься».



**Упражнение «Щенок отряхивается»**

LUCKY DAY

- Цель: Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.
- Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.



**«Врасти в землю»**

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

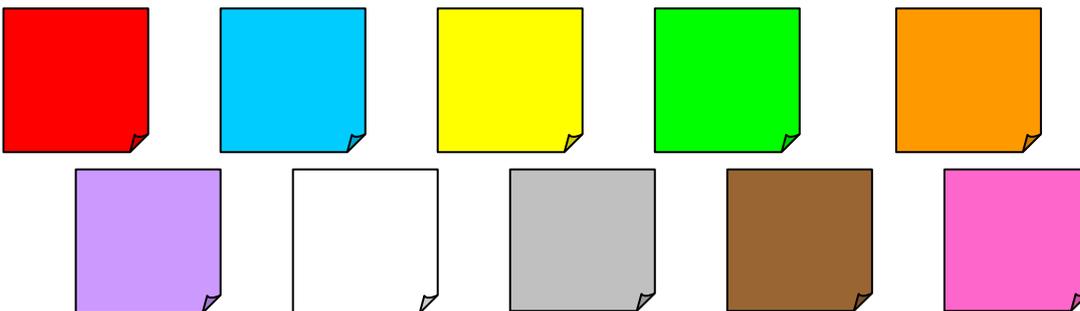


### 3. «Человек под дождем»

Представьте, что неожиданно начался дождь. Нарисуйте человека под дождем.



4. **«Цветные слова».** Запишите в каждом цветном листочке то слово, которое предъявлялось с данным цветом вам ранее.



5. **«Оценка для занятия»**

Закрасьте ту оценку, которую на ваш взгляд заслуживает наше занятие.



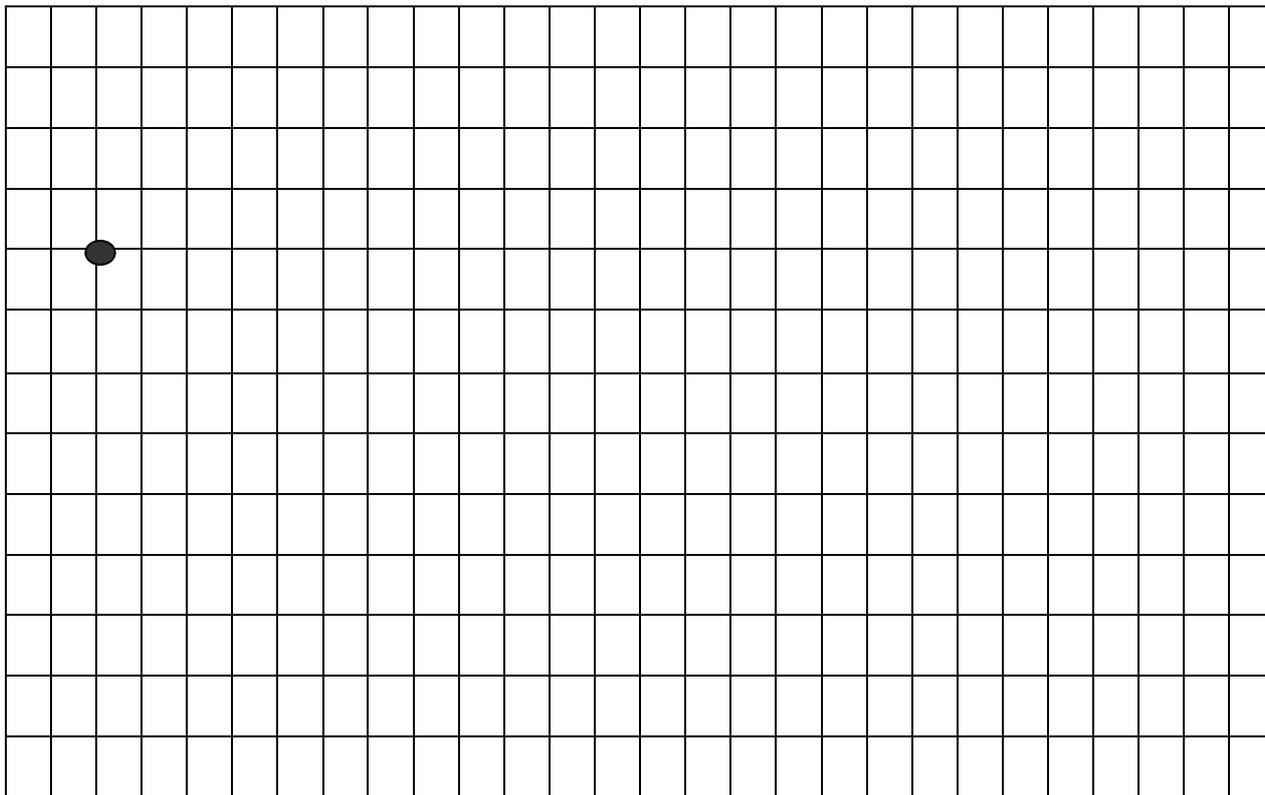
## 9 занятие. «Я и мое мышление».

### 1. Графический диктант

Если вы правильно выполните все команды, у вас получится изображение животного. Начинайте движение от точки.

4 клетки вправо, 1 клетка вверх, 1 вправо, 1 вверх вправо наискосок, 1 вниз, 1 вверх вправо наискосок, 1 вниз, 2 вправо, 2 вниз, 12 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 2 вниз, 1 влево, 1 вверх, 1 влево, 1 вверх,

1 влево, 1 вверх, 1 влево, 3 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 1 вверх, 2 влево, 2 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 1 вверх, 6 влево, 2 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 1 вверх, 2 влево, 2 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 2 вверх, 1 влево, 1 вверх, 5 влево, 2 вверх.



Что получилось? Это \_\_\_\_\_

### 2. «Зонтик моих возможностей»

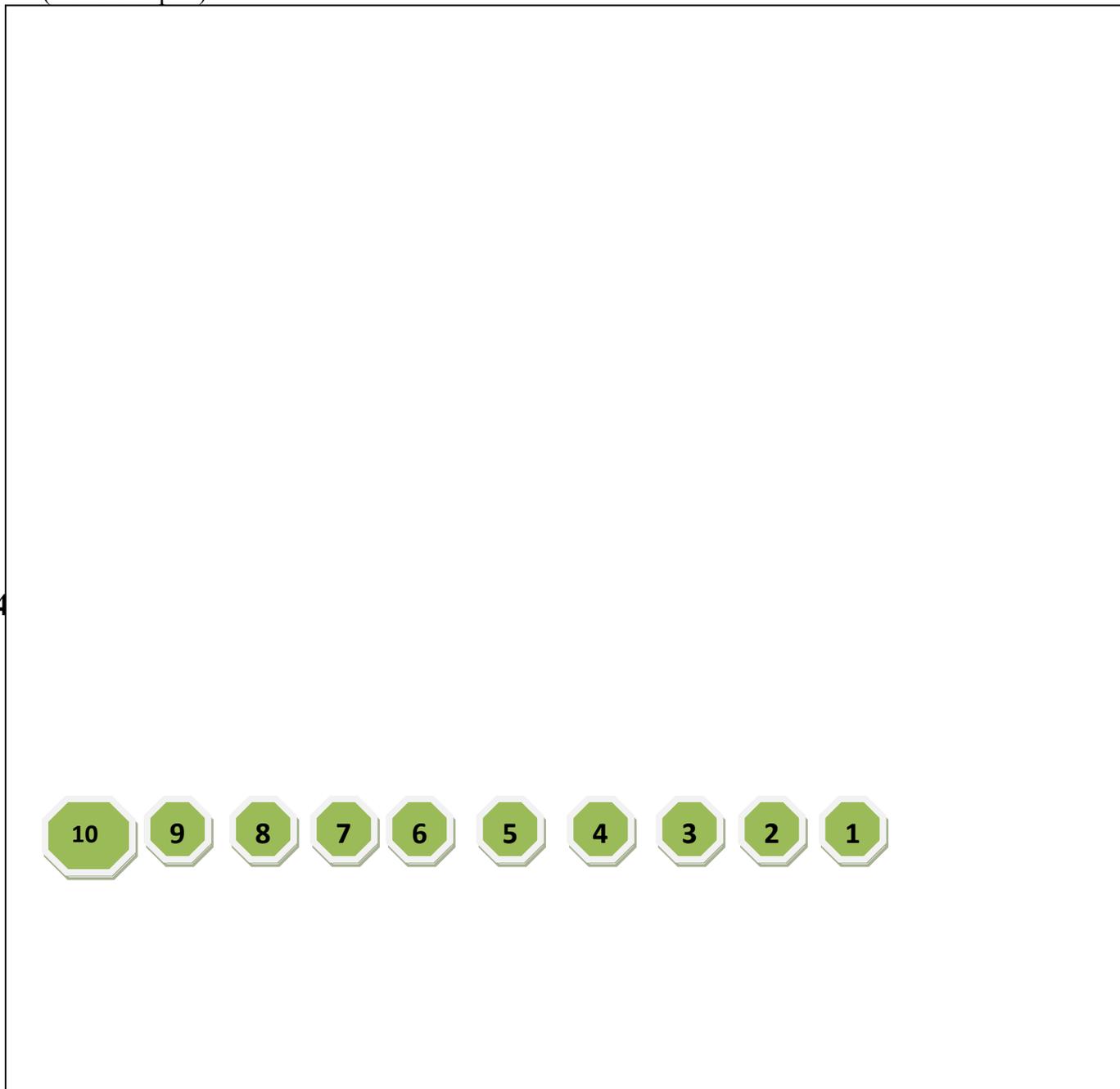


Напишите в зонтике свои возможности, достоинства, которые присущи только Вам. Обсудите свой зонтик с другими ребятами.

### 3. «Каракули».

Закройте глаза и нарисуйте линии, бессмысленно и свободно рисуя по поверхности листа. Постарайтесь «увидеть» в этих каракулях некий образ и развивайте этот образ уже осмысленно – используя те же краски (карандаши) и написание короткого рассказа (комментария).

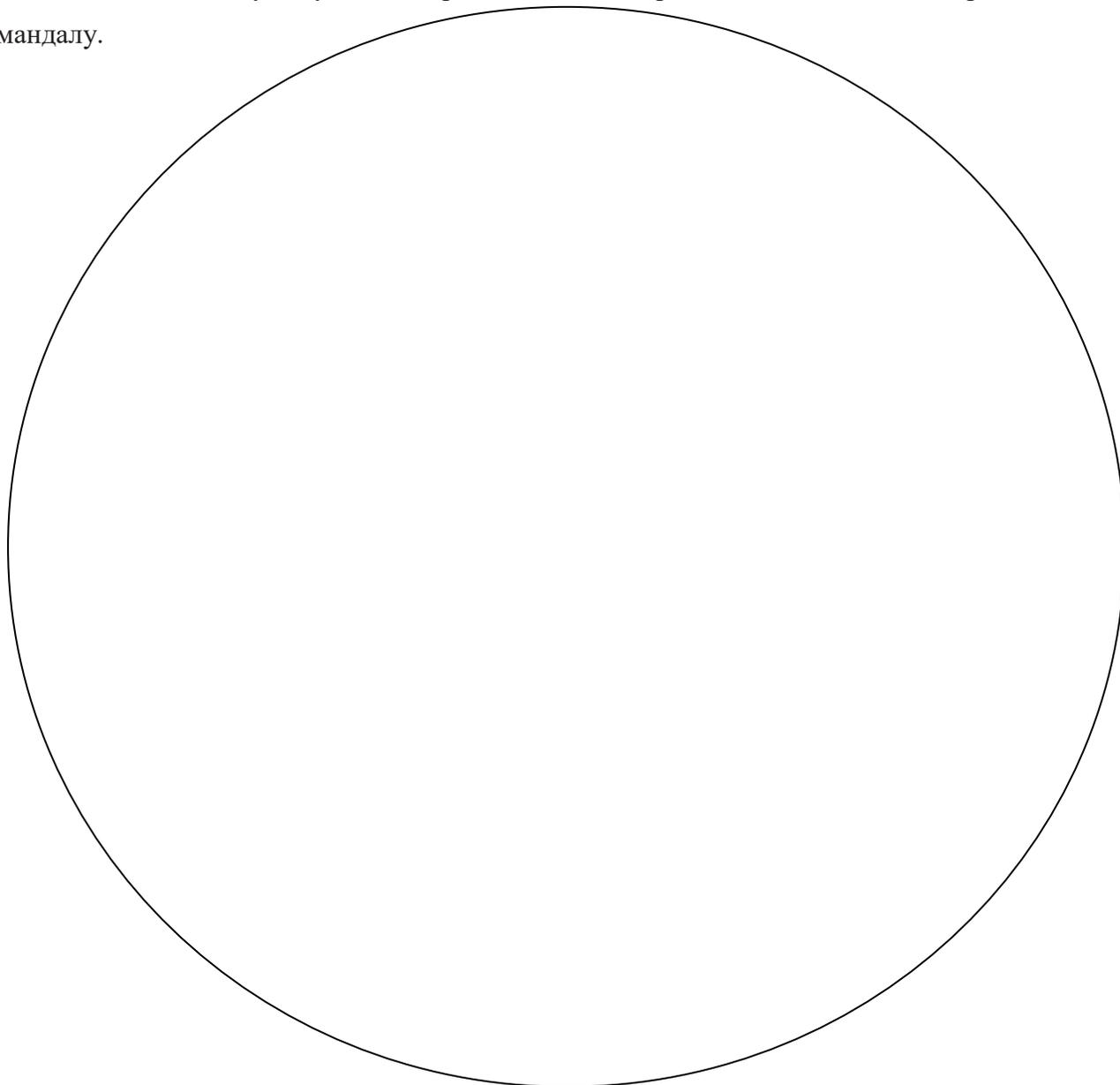
4



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

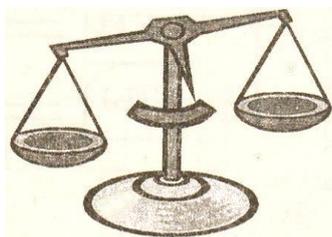
## 10 занятие. «Мандала моей души».

1. **«Мандала».** Сегодня мы с вами познакомимся с одним из методов арт-терапии: мандало-терапия. Мандала-это круг. «Закройте глаза и сосредоточьтесь на внутренних образах. Перед вами как на экране всплывают разные образы. Постарайтесь лучше взглянуть в эти образы и запомнить их. Кто уже увидел образы, может открыть глаза и начинать рисовать свою мандалу.



### 2. «Весы самочувствия»

Определите, какое из состояний сейчас у вас перевешивает: спокойствие, расслабленность или напряженность, скованность. Разложите ваши состояния по чашам весов.

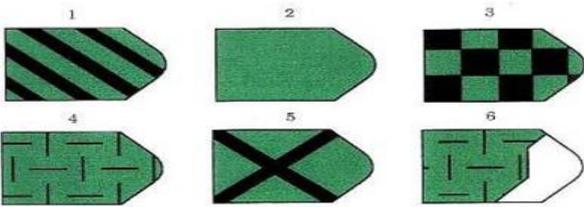
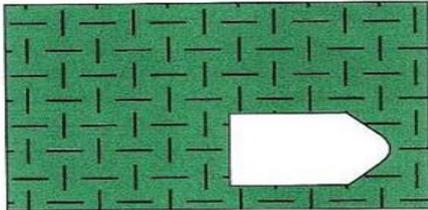


## 11 занятие. «Зеркало моих способностей».

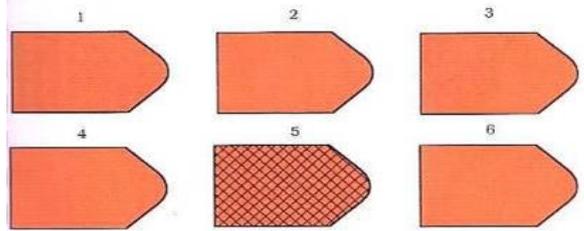
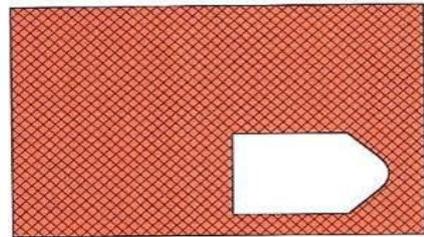
«Залатайте коврики». Перед вами коврики. У каждого из них внизу располагаются заплаточки. Изучите внимательно каждый, определите, какая из нижерасположенных заплаток больше всего подходит к просматриваемому коврику. Выделите ее. Результаты запиши в бланк ответов.

СЕРИЯ А

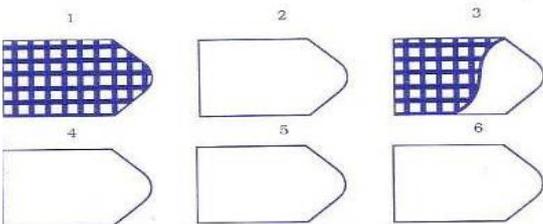
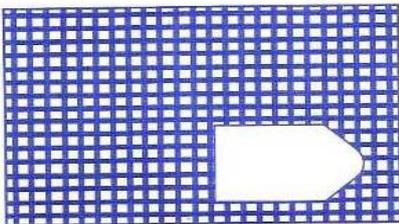
A1



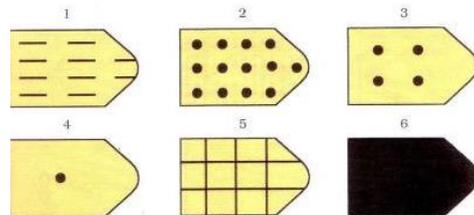
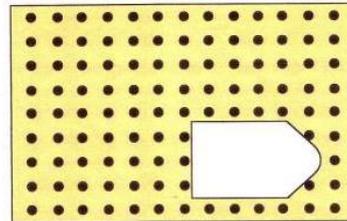
A2



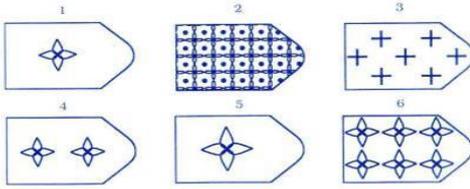
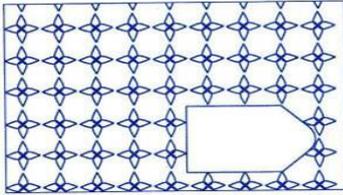
A3



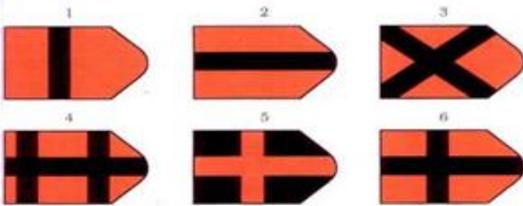
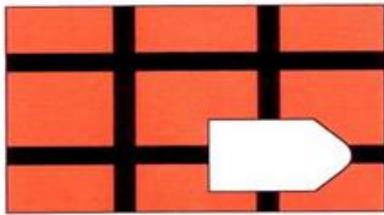
A4



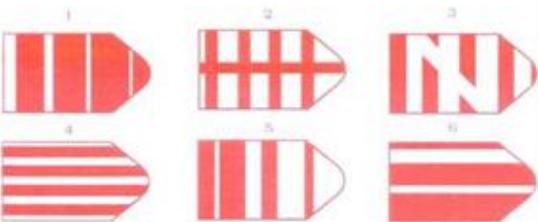
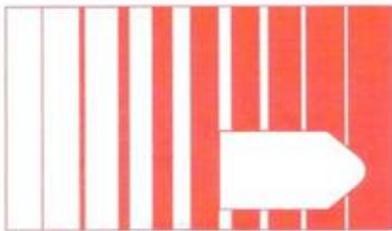
A5



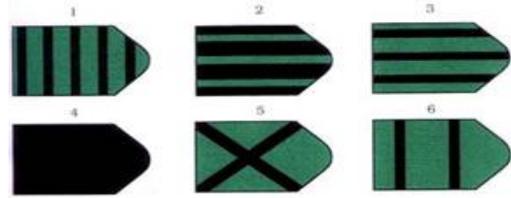
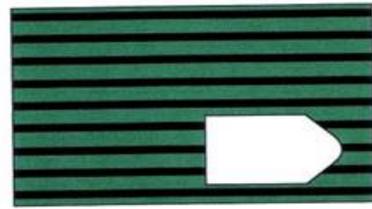
A7



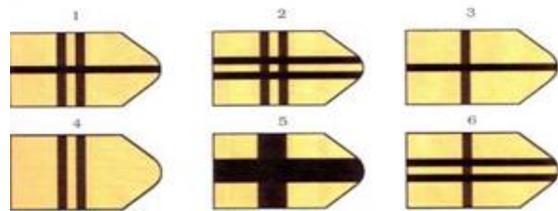
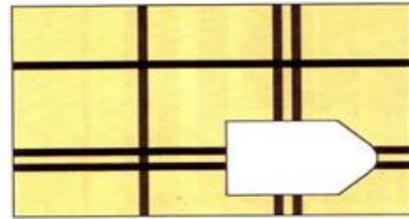
A9



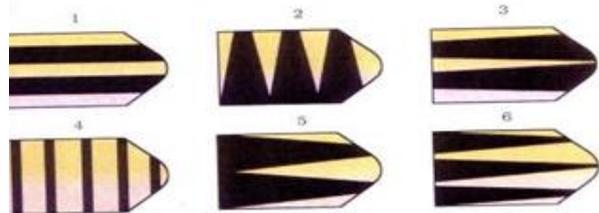
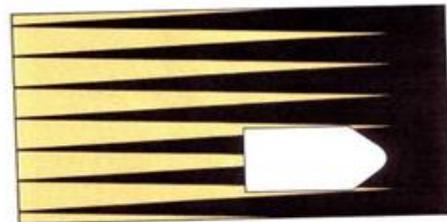
A6



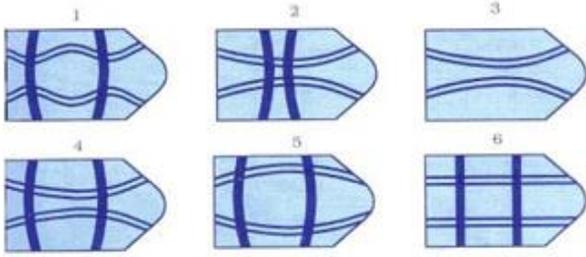
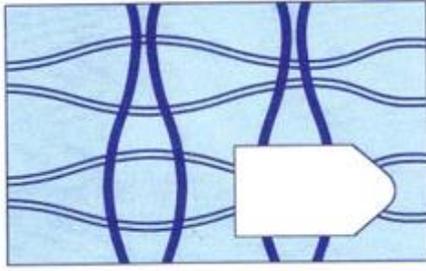
A8



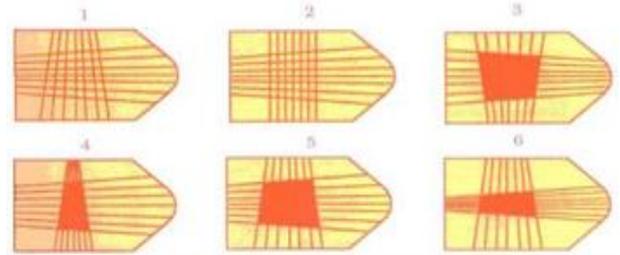
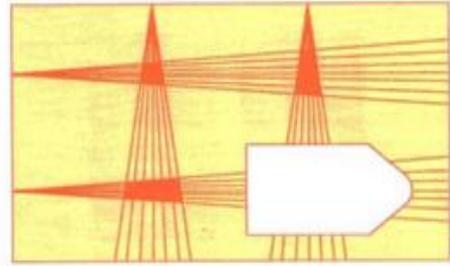
A10



A11

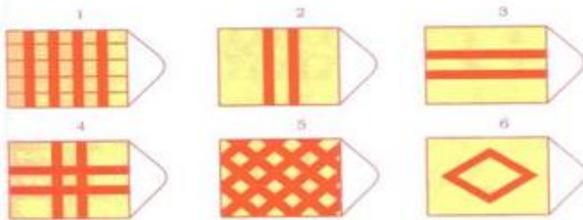
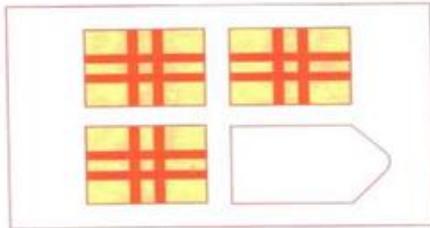


A12

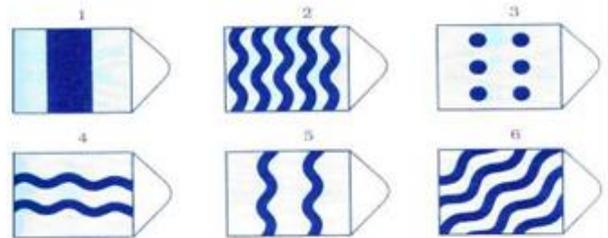
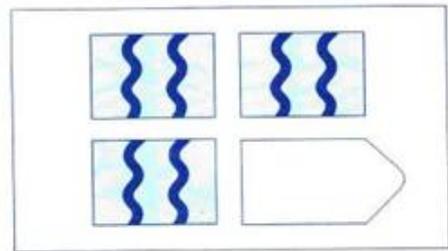


СЕРИЯ АВ

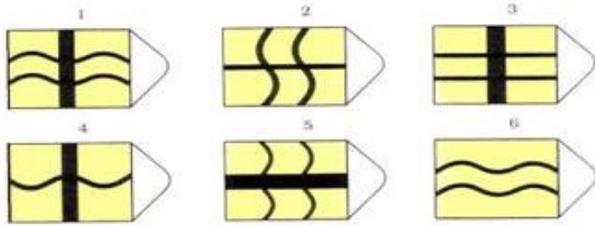
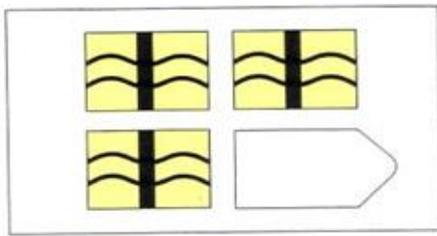
A<sub>B</sub>1



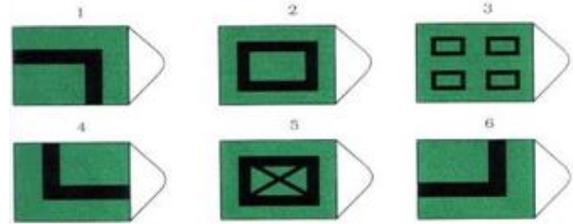
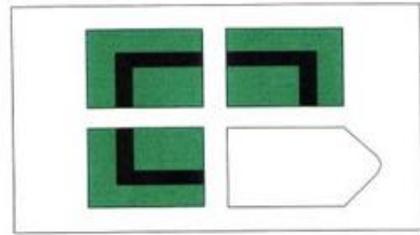
A<sub>B</sub>2



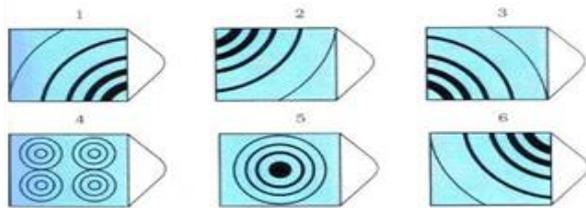
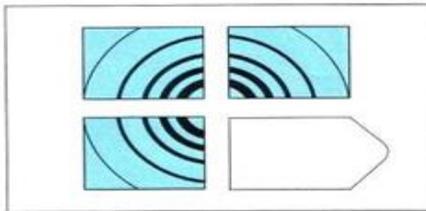
A<sub>B</sub>3



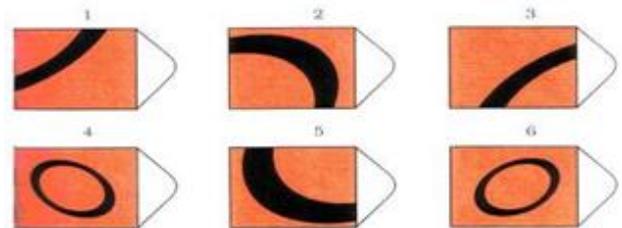
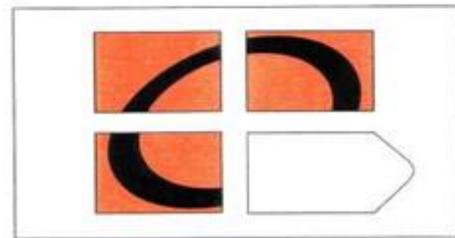
A<sub>B</sub>4



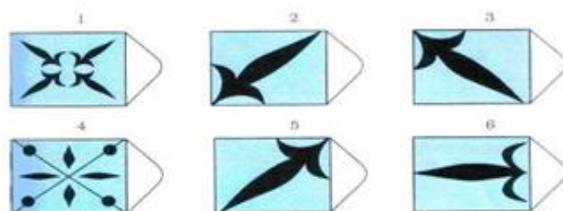
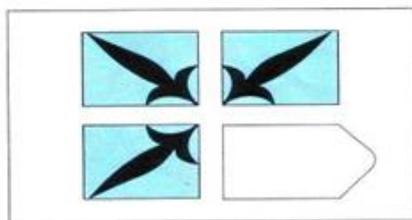
A<sub>B</sub>5



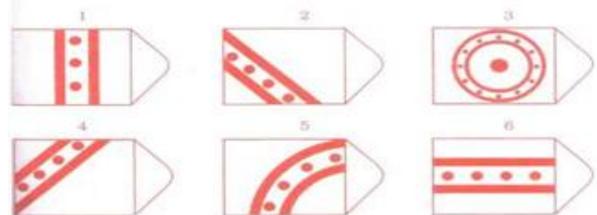
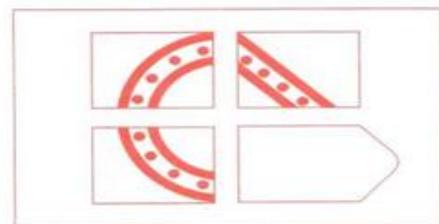
A<sub>B</sub>6



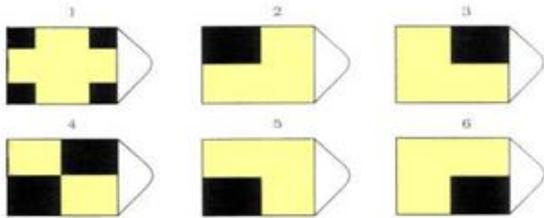
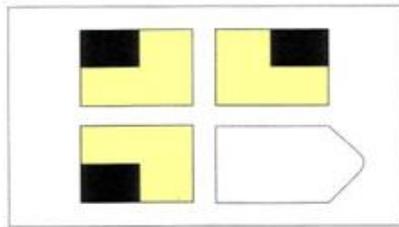
A<sub>B</sub>7



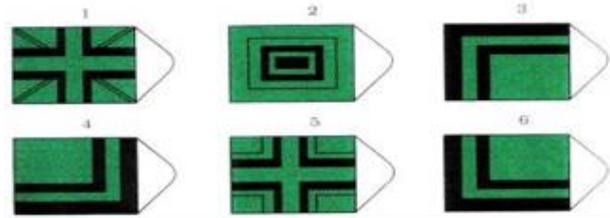
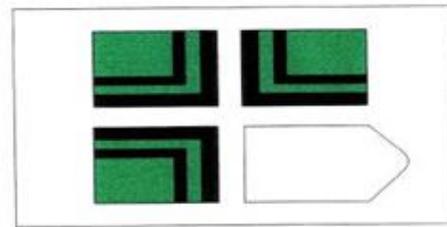
A<sub>B</sub>8



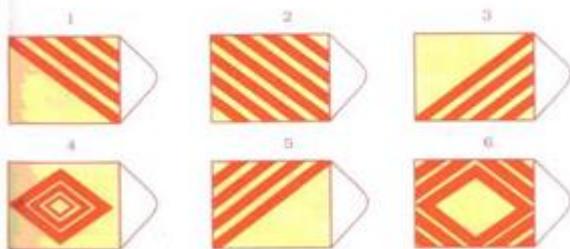
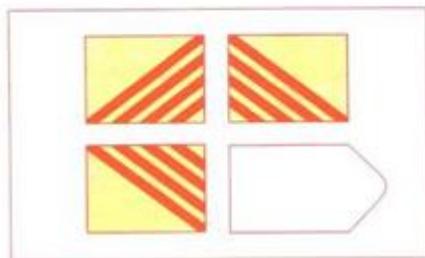
A<sub>B</sub>9



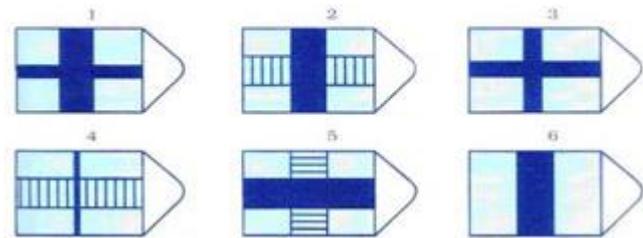
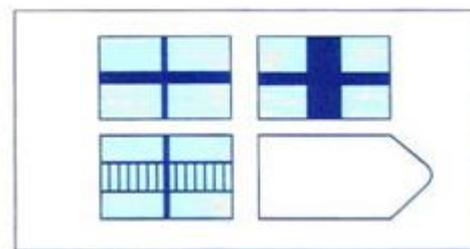
A<sub>B</sub>10



A<sub>B</sub>11

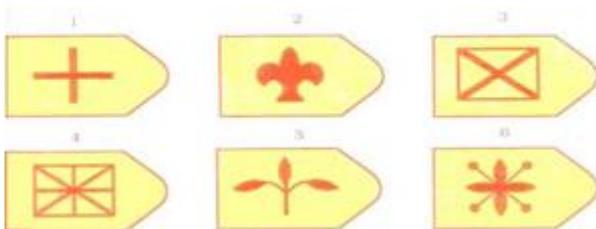
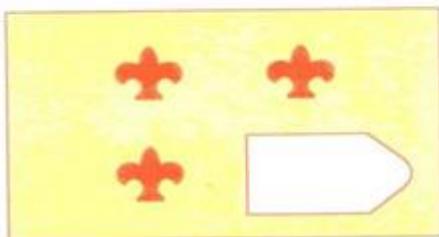


A<sub>B</sub>12

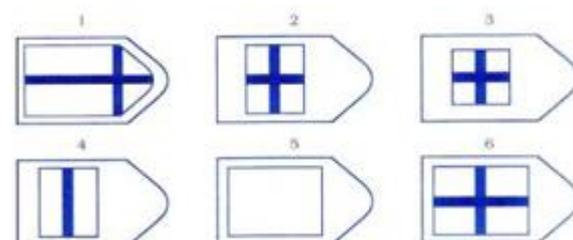
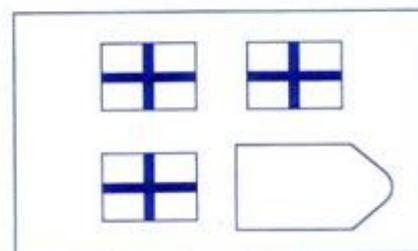


СЕРИЯ В

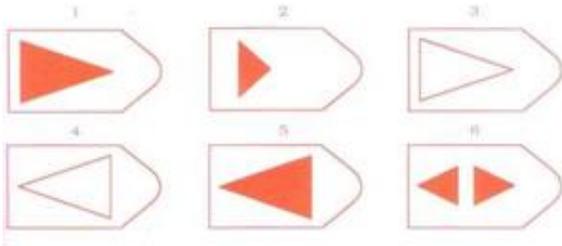
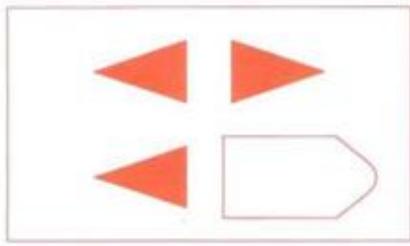
B1



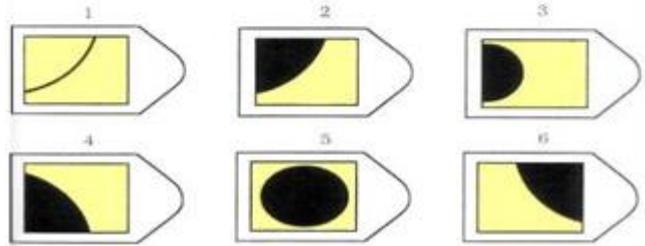
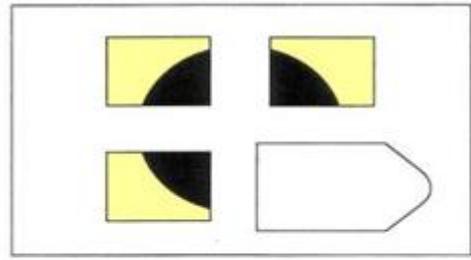
B2



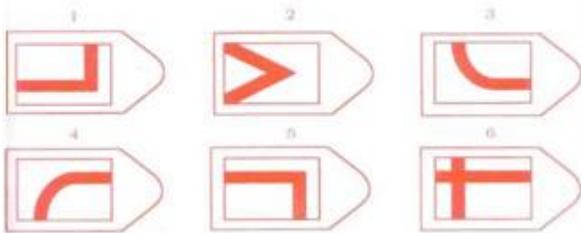
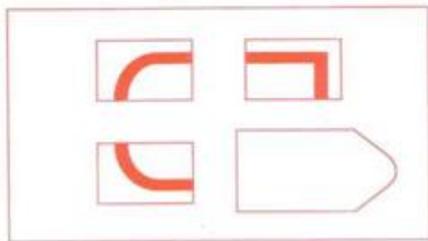
B3



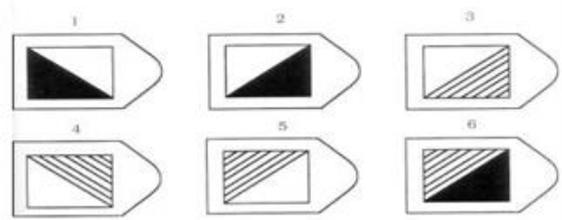
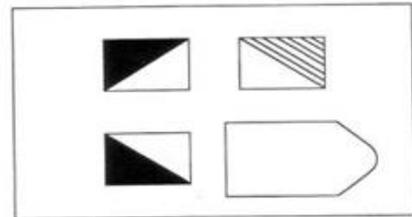
B4



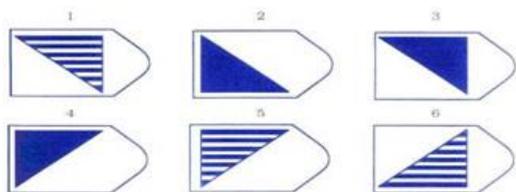
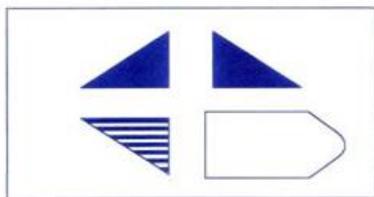
B5



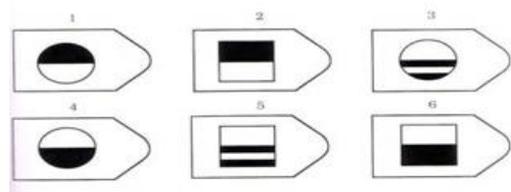
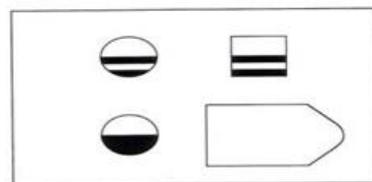
B6



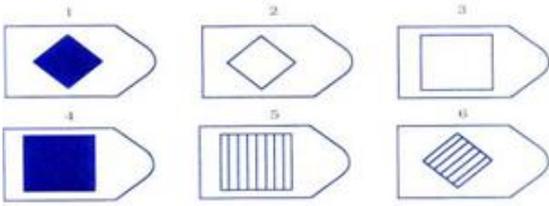
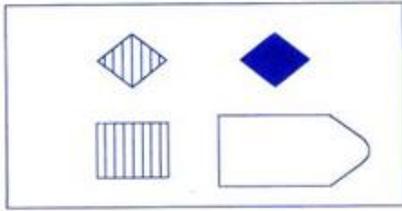
B7



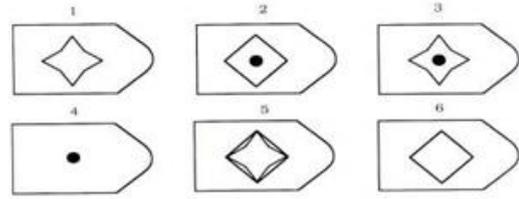
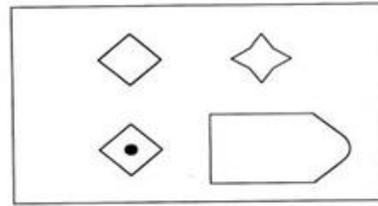
B8



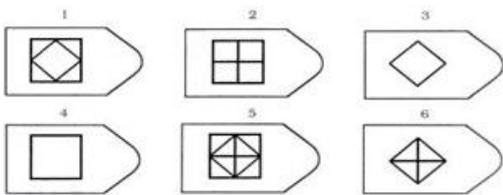
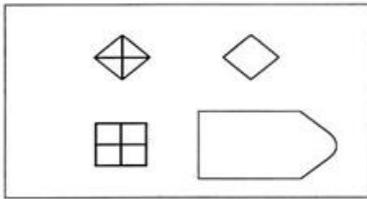
B9



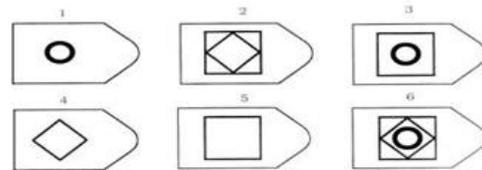
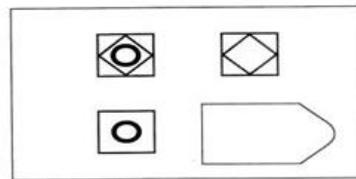
B10



B11



B12

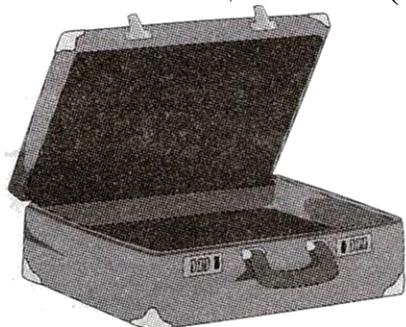


**Мой результат:**



## 12 занятие. «Мой выбор».

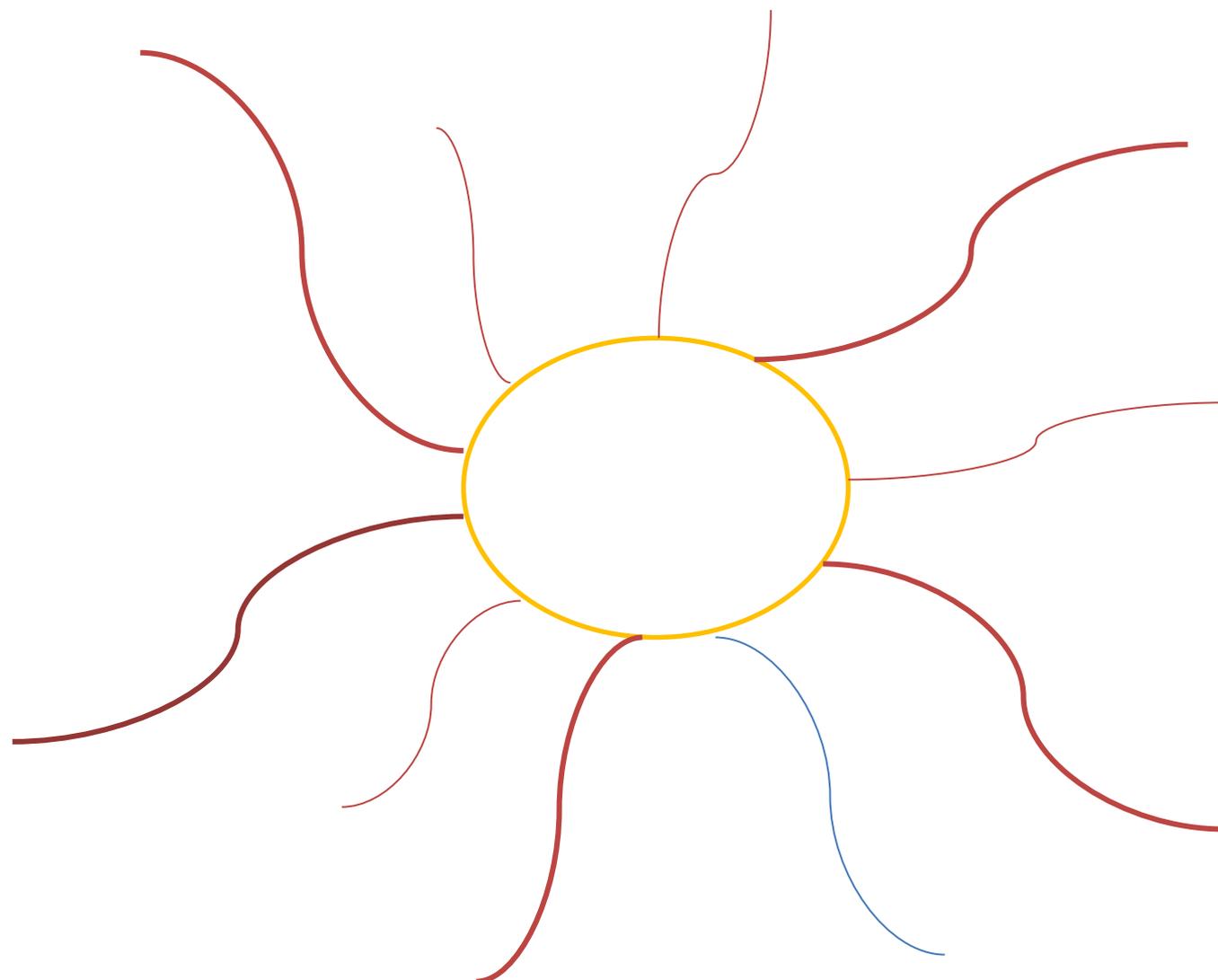
1. **«Чемодан ценностей».** Представьте, что мы отправляемся в далекое путешествие. Вам необходимо взять с собой 8 самых важных и нужных вам в жизни ценностей (людей, вещей, понятий). Запишите, что вы возьмете с собой.



Мои ценности	
1.....	5.....
2.....	6.....
3.....	7.....
4.....	8.....

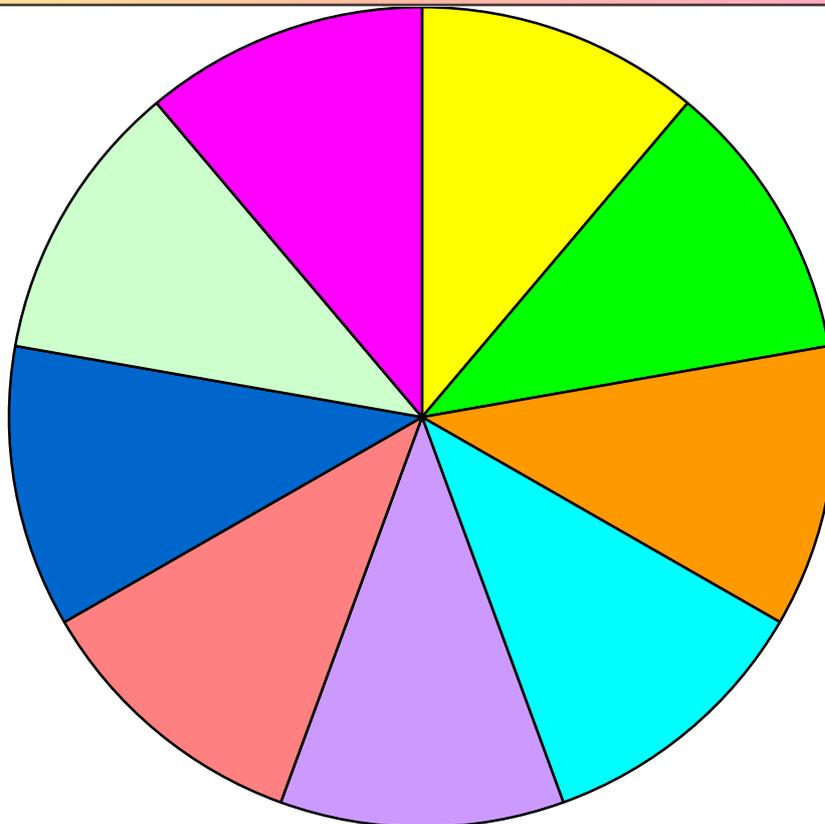
### 2. **Интеллект - карта (карта мышления)**

Нарисуйте в центре главную тему вашей карты (в нашем случае **«Моя цель»**) Лучше всего использовать яркий, запоминающийся образ вашей темы. На каждой из ветвей напишите одну идею (мысль, образ, понятие), связанных с главной темой из тех, что вы сгенерировали во время мозгового штурма. К основным идеям также подведите несколько ветвей, который связаны с ними



### 3. «Колесо успеха»

Впишите в колесо качества, которые необходимы вам, чтобы быть более сильным, здоровым, счастливым и успешным. Обсудите свое колесо успеха



4. «Знаете ли вы себя?». Оцените ваши знания о себе по пятибалльной системе. «5» - ставится за отличное знание о себе, «1» - за его отсутствие. Подсчитайте сумму выбранных вами оценок- это уровень ваших знаний о себе.

Я знаю свой тип темперамента	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю особенности своих органов чувств	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю, какое у меня внимание и мышление	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю, какая у меня память	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю, как справиться с плохими переживаниями	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю свой характер	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю особенности дружеских взаимоотношений	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю свои достоинства и недостатки	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю свои трудности и проблемы	5 4 3 2 1	Не знаю
Я знаю особенности своего поведения	5 4 3 2 1	Не знаю
<b>УРОВЕНЬ ЗНАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЕГО «Я»</b>		

Вернитесь к нашим первым занятиям. Сравните, какой уровень знаний особенностей своего «Я» у вас был тогда, и какой, стал сейчас? Изменился ли он? В какую сторону?

---



---



---



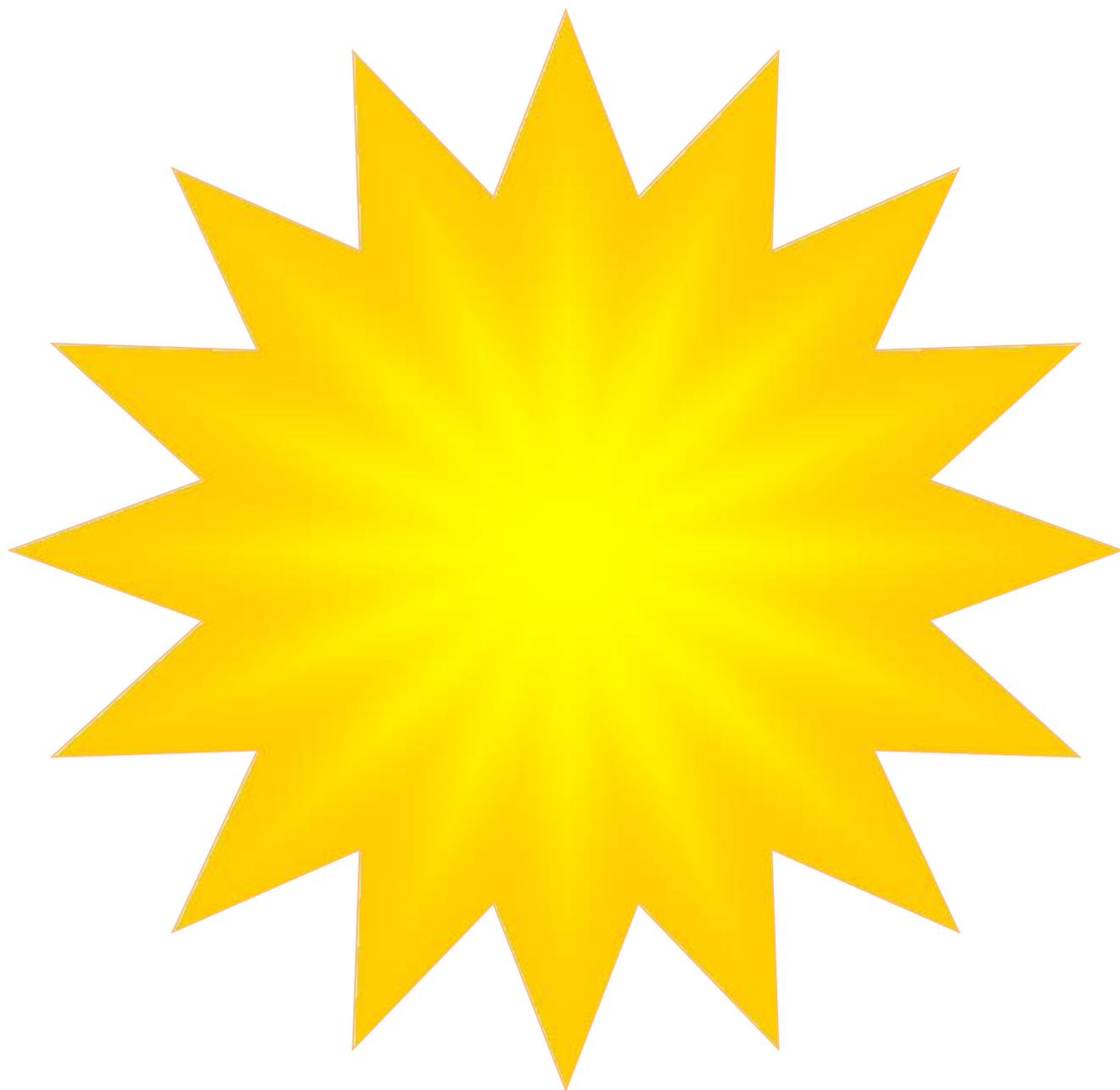
---

---

---

## ***Пожелания***

Напишите, пожалуйста, в лучиках звездочки небольшие добрые пожелания себе, друзьям, родителям, учителю, психологу.



## Список литературы

1. Ануфриев А.Ф. Костромина С.Н. «Как преодолеть трудности в обучении детей». М.,1998.
2. Бинэ Флоранс Мой маленький блокнот. «Развиваем уверенность в себе» / - Минск: Попурри,2019.- 2019год - 96стр.
3. Ефанова З.А. «Развитие мышления». – Волгоград: Корифей,2005. -96с.
4. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». - Ярославль: Академия развития,1998.-208с.
5. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе- М.: Генезис, 2003. -122 стр.
6. Кипнис М. Ш. «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» Жанр: Психология, Классическая и профессиональная психология Серия: Библиотека успешного психолога. Год издания: 2017. Издательство: АСТ
7. Осипова А.А., Малашинская Л.И. «Диагностика и коррекция внимания».- М.: ТЦ Сфера,2004.
8. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения»././Возможности практической психологии в образовании. - М.:УЦ Перспектива,2001.
9. Сиротюк А.Л. «Коррекция развития интеллекта школьника».- М.: ТЦ Сфера,2003.
- 10.Симановский А.Э. «Развитие творческого мышления детей». – М.: ТЦ Сфера,2007.
- 11.Слободняк Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении». М.:АЙРИС-пресс,2006.-256с.
- 12.Степанова О.А. «Профилактика школьных трудностей».- М.: ТЦ Сфера,2003.- 128с.
- 13.Холодова О. «Юным умникам и умницам». - М.: Росткнига, 2005.-128с.
- 14.Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я» Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)- М.: Генезис, 2005. – 207 стр.