

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №19 имени А.В. Седельникова"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МАОУ СШ №19

Протокол № « » апреля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №19

_____ И.М. Шкодина

« » апреля 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Сам себе психолог»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 36 часов

Автор:

педагог дополнительного образования

Стюгин Андрей Александрович

Красноярск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	3
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	16

1 ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сам себе психолог» (далее программа) имеет социально-гуманитарную направленность, реализуется в сетевой форме на базе МАОУ СШ №19.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные Региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края, 2023 г;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения "Средняя школа №19 имени А.В. Седельникова".

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сам себе психолог» (далее – программа) социально-гуманитарной направленности, так как направлена на формирование мотивации самовоспитания и самореализации с использованием элементов тренинга. Программа направлена на развитие мотивации к самопознанию и творчеству, создание условий для творческого и культурного развития ребенка и самоопределению.

Уровень освоения: базовый

Новизна и актуальность

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Сам себе психолог» основана на том, что способствует развитию критического мышления, рефлексии и саморефлексии, что помогает подросткам лучше понимать свои чувства, мысли и поведение, а также принимать обоснованные решения и делать выбор, основанный на собственных ценностях и интересах. Кроме того новизна определяется применением дистанционных образовательных технологий, что диктует новые требования к организации занятий и методике реализации программы.

Актуальность программы «Сам себе психолог» заключается в том, что она направлена на формирование у учащихся 14–17 лет навыков самопознания и саморазвития, что способствует их дальнейшей успешной адаптации в обществе, профессиональному самоопределению и личностному росту.

Педагогическая целесообразность программы

Программы предназначена для школьников 14–17 лет и учитывает особенности этого возраста. В этот период у детей активно формируется самосознание, они начинают осознавать свои потребности и способности, учатся делать жизненные выборы и открывать свой внутренний мир. Это делает программу особенно важной для поддержки школьников в процессе самопознания, самовоспитания и самоопределения.

Отличительные особенности программы

Некоторые отличительные особенности программы:

- **программа реализуется в сетевой форме с применением дистанционных образовательных технологий;**
- свобода и интерес: программа основана на двух ценностях — свободе и интересе, что позволяет детям выбирать направление и время обучения.
- социально-педагогическая направленность программы: помощь в самопознании и личностном развитии.
- личностно-ориентированный подход: создание условий для самореализации, самопознания и самоопределения каждого ребёнка.

Адресат программы

Программа разработана для учащихся 14 – 17 лет, в том числе с ОВЗ, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.. Учитывая цели и задачи программы, дистанционные технологии обучения рекомендуемый количественный состав учебной группы – 12 – 15 человек.

Учащиеся 14–17 лет характеризуются следующими некоторыми возрастными особенностями:

- остро протекающий период перехода от детства к взрослости;
- изменившиеся условия обучения, более высокие требования к интеллектуальному и личностному развитию;
- развитие познавательных процессов;
- становление избирательности, целенаправленности восприятия;
- развитие устойчивого, произвольного внимания и логической памяти;
- переход от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями, к мышлению теоретическому;
- перестройка всех психических процессов благодаря развитию нового уровня мышления;
- формирование новообразований: произвольности и способности к саморегуляции;
- овладение самостоятельными формами работы и развитие интеллектуальной, познавательной активности;
- успешность перехода к качественно иной учебной мотивации.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 2 месяца обучения, 36 часов.

Формы обучения

Обучение по данной программе осуществляется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий при организации сетевого взаимодействия и тьюторским сопровождением обучающихся.

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуализации процесса обучения, а также в условиях ограничительных мероприятий.

Сетевое взаимодействие позволит более эффективно использовать кадровый потенциал образовательного учреждения и финансы.

Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- Система Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда);
- платформа SaluteJazz

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа с перерывом 10 и 5 минут. Режим организации занятий определяется календарным учебным графиком и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

1.2 Цели и задачи программы

Цель: создать оптимальные педагогические условия для успешного развития личности ребёнка и развития его основных сфер: мотивационной, нравственной, волевой и умственной. Содействие ребенку в самопознании, самоопределении, осознанию ценностных ориентаций и выбору жизненного пути.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование соответствующих психологических компетенций, необходимых для успешной адаптации и межличностного общения;
- понимание психологических различий между людьми и причин возникновения межличностных конфликтов;
- формирование представлений о культуре общения и правилах современного этикета;
- развитие интереса к проблемам самопознания и знакомство с приёмами самопознания и самовоспитания.

Развивающие задачи:

- формирование способностей к осуществлению когнитивных, регулятивных и коммуникативных универсальных учебных действий;
- развитие умений и навыков самопознания, самоанализа, общения и построения гармоничных межличностных отношений;
- помощь в разрешении и профилактике конфликтов, а также познании индивидуальных психологических особенностей.

Воспитательные задачи:

- формирование потребности в самопознании, самовоспитании и сотрудничестве с другими людьми;
- развитие толерантного отношения к окружающим;

– формирование личностных компетенций, обеспечивающих успешную социальную адаптацию.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Тема	Количество часов	В том числе			Формы контроля
		теория	практика	Руководство самостоятельной работой	
	36	12	12	12	
Личность – это кто?		1	1	1	Наблюдение
Психические процессы (восприятие, мышление, память, эмоции)		1	1	1	Анализ выполнения упражнений
Психология личности		2	2	2	Тестирование
Психология межличностных отношений		1	1	1	Анализ выполнения упражнений
Конфликты в межличностных отношениях		1	1	1	Наблюдение
Тестирование и исследования в психологии		2	2	2	Анализ результатов тестирования
Психофизиология стресса		1	1	1	Обсуждение
Саморегуляция		1	1	1	Беседа
Профилактика стресса		1	1	1	Анализ выполнения упражнений
Мотивация и целенаправленная деятельность. Как идти к своей цели		1	1	1	Анализ выполнения упражнений
Всего	36	12	12	12	

Содержание программы

Занятие: Личность – это кто?

Теория: Определение личности: индивидуальное лицо человека, его характер и поведение. Формирование личности: влияние семьи, друзей, образования и общества на развитие личности. Самопознание и саморазвитие: осознание своих сильных и слабых сторон, стремление к самосовершенствованию. Индивидуальные различия: уникальность каждого человека и его вклад в разнообразие общества.

Практика: Творческое задание: ученики создают произведение искусства, отражающее их понимание личности и её значения в жизни человека.

Занятие: Психические процессы (восприятие, мышление, память, эмоции)

Теория: Понятие о восприятии, мышлении, памяти и эмоциях.
Примеры

Практика: Упражнение на развитие восприятия: изучение предметов или изображений с закрытыми глазами, описание ощущений и деталей.

Занятие: Психология личности

Теория: Введение в психологию личности: знакомство с основными понятиями и направлениями исследований в области психологии личности. Структура личности: рассмотрение компонентов структуры личности, таких как темперамент, характер, способности и направленность. Развитие личности: изучение этапов и механизмов развития личности, а также факторов, влияющих на этот процесс.

Практика: Тест на темперамент

Занятие: Психология межличностных отношений

Теория: Понятия «межличностные отношения» и их особенностей. Виды межличностных отношений: дружба, любовь, семья, коллеги. Формирование межличностных отношений: этапы и факторы, влияющие на их развитие. Роль общения в межличностных отношениях: вербальное и невербальное общение, стили общения.

Практика: Дискуссия на тему «Дружба в современном мире: возможна ли она?»

Занятие: Конфликты в межличностных отношениях

Теория: Конфликты в межличностных отношениях: причины, способы разрешения и профилактика. Уважение и толерантность в межличностных отношениях: важность этих качеств для гармоничного общения. Психологическая поддержка в межличностных отношениях: роль психолога и самопомощь.

Практика: Упражнения и игры для развития навыков межличностного общения.

Занятие: Тестирование и исследования в психологии

Теория: Знакомство с понятием тестирования, его целями и видами (тесты интеллекта, способностей, достижений, опросники и др.). Методы сбора данных (наблюдение, эксперимент, опрос), их преимущества и

недостатки. Примеры психологических исследований. Применение психологических исследований в повседневной жизни. Обсуждение практических применений психологических исследований

Практика: Проведение тестов и анализ их результатов

Занятие: Психофизиология стресса

Теория: Определение стресса, его виды (стресс и дистресс) и влияние на организм. Причины стресса: учебные нагрузки, взаимоотношения со сверстниками и учителями, семейные проблемы и другие факторы. Признаки стресса: физические (головная боль, усталость, бессонница) и эмоциональные (тревога, раздражительность, снижение самооценки) проявления. Профилактика стресса: планирование времени, установление приоритетов, развитие навыков решения проблем и управление эмоциями

Практика: Способы борьбы со стрессом: релаксация (дыхательные упражнения, мышечное расслабление), физическая активность, правильное питание и отдых.

Профилактика стресса: планирование времени, установление приоритетов, развитие навыков решения проблем и управление эмоциями.

Роль поддержки окружающих: общение с друзьями и семьёй, обращение за помощью к учителям и психологам.

Заключительное обсуждение: обмен опытом и мнениями о том, как справляться со стрессом.

Занятие: Саморегуляция

Теория: понятие «саморегуляция» и её важности для успешной учебной и жизненной деятельности. Приёмы саморегуляции. Техники релаксации. Дыхательные упражнения, мышечное расслабление и визуализация.

Практика саморефлексии: обучение анализу своих действий, эмоций и мыслей, а также выявлению причин своих успехов и неудач.

Занятие: Профилактика стресса

Теория: Профилактика стресса: планирование времени, установление приоритетов, развитие навыков решения проблем и управление эмоциями.

Практика: Обсуждение: обмен опытом и мнениями о том, как справляться со стрессом.

Занятие: Мотивация и целенаправленная деятельность. Как идти к своей цели.

Теория: Знакомство с понятиями «мотивация», «виды мотиваций» и «зачем мотивация нужна именно вам». Формирование адекватной самооценки и уверенного поведения. Формирование мотивации к успеху.

Практика: Упражнения для формирования позитивного образа «Я» и осознания своих сильных сторон.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- сформированы представления о психологии личности и её развитии;
- сформированы навыки самопознания и самоанализа;

- освоены некоторые методы и приёмы психологической самопомощи и самоподдержки;
- сформированы навыки эффективного общения и взаимодействия с окружающими

Метапредметные:

- поддержано развитие критического мышления и аналитических способностей;
- сформированы навыки целеполагания и планирования;
- поддержано развитие творческих способностей и воображения;
- сформированы навыки работы в команде и сотрудничества

Личностные:

- поддержано развитие самосознания и самооценки;
- сформировано позитивное отношение к себе и другим людям;
- поддержано развитие эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости;
- сформированы навыки саморегуляции и управления своими эмоциями.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	12
2.	в первом полугодии	12
3.	Во втором полугодии	0
4.	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.10.2025
5.	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	31.12.2025
6.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	3
7.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	36
8.	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации	декабрь
9.	Форма организации образовательного процесса	Очная (с применением ДОТ) Возможна сетевая организация обучения с удаленными образовательными учреждениями

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Программа разработана для реализации с применением ДОТ.

Обучающиеся должны иметь возможность индивидуально использовать: компьютер (ноутбук), веб-камеру, наушники, микрофон (или встроенный в веб-камеру), точку доступа в интернет, стол – 1шт, стул – 1шт.

Рабочее место преподавателя: компьютерный стол, стул, персональный компьютер (ноутбук), веб-камера, наушники, микрофон (или встроенный в веб-камеру), точку доступа в интернет, шкаф-стеллаж для хранения оборудования и методических материалов, интерактивная панель, принтер, сканер.

Информационное обеспечение

Популярная психология (<http://karpowwww.narod.ru/>)
<https://ekolobkova.ru/images/Knigi/Iskusstvo-byt-soboi.pdf>
<https://ekolobkova.ru/images/Knigi/Iskusstvo-byt-soboi.pdf> - Владимир Леви "Искусство быть собой"

Кадровое обеспечение

Для педагогического обеспечения образовательного процесса с применением дистанционных технологий, в данной программе, предусмотрено тьюторское сопровождение.

Образовательный процесс по программе обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю программы; обладающий знаниями в области педагогики, психологии, практический опыт работы в системе дополнительного образования детей.

2.3 Формы аттестации и аттестационные материалы

Система контроля знаний и умений обучающихся представляется в виде учёта индивидуального результата по итогам выполнения практических заданий и посредством наблюдения, отслеживания динамики развития обучающегося, по каждому контрольному мероприятию и подведения в итоге суммарного балла для каждого обучающегося.

Система отслеживания результатов обучающихся выстроена следующим образом:

- входной контроль: определение начального уровня знаний, умений и навыков;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Оценивая личностные и метапредметные результаты воспитанников, педагог проводит наблюдение за обучающимися, отслеживание динамики изменения их творческих, коммуникативных и иных способностей.

Входной контроль – проведение собеседования и анкетирования с целью определения уровня владения компьютерными технологиями.

Текущий контроль осуществляется методами самооценки, а также методом педагогического наблюдения с заполнением карты результативности, в которую в течение учебного года заносится информация о материалах, созданных воспитанниками.

Итоговый и промежуточный контроль – анкетирование, представление своего плана саморазвития.

Контрольно-измерительные материалы

Критерии оценки и уровни освоения программного материала

Способом оценки достижений является гибкая рейтинговая система.

Критерии оценки результативности обучения:

- теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- практической подготовки учащихся: соответствия уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;

свобода владения техниками самоорганизации и самоконтроля; качество выполнения практического задания;

- развития учащихся: культура организации практической деятельности; культура поведения; творческое отношение к выполнению практического задания; ответственность при работе.

- Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью освоения программных требований:

- высокий уровень – при успешном освоении более 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- средний уровень – при успешном освоении от 50% до 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;

- низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

2.4 Методические материалы

Образовательный процесс осуществляется в очной форме с применением электронного обучения, также возможно использование дистанционных образовательных технологий.

Формы организации учебного занятия:

В образовательном процессе помимо традиционного учебного занятия используются многообразные формы, которые несут учебную нагрузку и могут использоваться как активные способы освоения детьми образовательной программы, в соответствии с возрастом обучающихся, составом группы, содержанием раздела программы: беседа, лекция, кейс, практическое занятие, защита проектов, тестирование, комбинированное занятие; игра; творческая мастерская и др.

Для организации образовательного процесса в дистанционном режиме используются следующие формы обучения: формы дистанционного обучения, как:

- Занятие с использованием видеоконференцсвязи (проходит в реальном режиме времени).

- Вебинар (занятие в реальном времени для группы обучающихся).

- Организация и сопровождение самостоятельной работы обучающихся (учебный процесс, связанный с обменом информацией между педагогом и обучающимся на основе учебных материалов, направленных педагогом обучающемуся по установленным каналам связи).

- Индивидуальный урок в условиях дистанционного обучения (видео общение преподавателя и обучающегося).

- Консультации (собеседования) (проводятся в различных доступных форматах в установленный для обучающихся промежуток времени).

- Дистанционное тестирование и самооценка знаний.

– Чат-занятия (учебные занятия, осуществляемые с использованием чат технологий).

В ходе проведения занятия в дистанционном режиме предусматривается обратная связь педагога с обучающимся по результатам выполненного задания.

Результат своей деятельности обучающийся может представить в виде медиапродукта (видеозаписи, фотографии и пр.).

В ходе обучения обучающимся нередко требуются индивидуальные консультации педагога по выполнению материалов практического блока занятий. В таких случаях может быть использована кейс-технология. Необходимые консультации оформляются в письменной форме (текстовый материал, мультимедийный материал схемами и пояснениями к ним и пр.) отправляются по электронной почте. Консультации могут проходить также в устной форме.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная; групповая.

Педагогические технологии, применяемые в реализации программы:

- Технология проблемного диалога.
- Технология коллективного взаимообучения («организованный диалог», «сочетательный диалог», «коллективный способ обучения (КСО), «работа учащихся в парах сменного состава»).
- Игровая технология.
- Элементы здоровьесберегающих технологий.
- Проектная технология.
- Информационно-коммуникационные технологии.

В образовательном процессе используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- метод проблемного изложения;
- проектно-исследовательский;
- наглядный.

Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности обучающихся к освоению содержания темы, степени сложности материала, типа учебного занятия. На выбор методов обучения значительно влияет персональный состав группы, индивидуальные особенности, возможности и запросы детей.

Методы воспитания: мотивация, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, создание ситуации успеха и др.

Алгоритм учебного занятия.

I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

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

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

Задача: организовать занимающихся, сообщить задач занятия, подготовка к основной части занятия, к предстоящей работе.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

III этап - основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.
2. Первичная проверка понимания.
3. Закрепление знаний и способов действий, применяют творческие задания, выполняемые детьми самостоятельно.
4. Обобщение и систематизация знаний.

IV этап – контрольный.

V этап - итоговый.

VI этап - рефлексивный.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей и учитывая формы занятия.

Дидактические материалы:

- таблицы;
- схемы;
- памятки;
- видеозаписи, мультимедийные материалы;
- упражнения.

3. Список литературы

Для преподавателя

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2004.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков / под ред. С. В. Кривцовой, М., 2008.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: ООО «Речь», 2001.
4. Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям. — М., 1999.
5. Копытин А. И. Основы арт-терапии. — СПб.: Речь, 2005.
6. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: Сфера, 2000.
7. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. — М., 2001.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М., 1995.
9. Рязанова Д. В. Тренинг с подростками. С чего начать? — М.: Генезис, 2003.
10. Сакович Н. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками. — СПб.: Речь, 2012.
11. Стишенок И. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе. — М.: Генезис, 2012.
12. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я. — М.: Генезис, 2006.

Для обучающихся:

13. Мечтай. Планируй. Достигай/Тренинг по саморазвитию для подростков — М.; ООО «Смарт Ридинг», 2021.
14. Шон Кови 7 навыков высокоэффективных тинейджеров — М., Добрая книга, 2008.
15. Шиманская В. Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно. — М., Альпина Паблишер, 2021.

Для родителей:

16. Мечтай. Планируй. Достигай/Тренинг по саморазвитию для подростков — М.; ООО «Смарт Ридинг», 2021.
17. Шон Кови 7 навыков высокоэффективных тинейджеров — М., Добрая книга, 2008.
18. Шиманская В. Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно. — М., Альпина Паблишер, 2021.

