



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Методические рекомендации  
по проведению  
«Недели психологии – 2022»  
в образовательных  
организациях субъектов  
Российской Федерации



Москва, 2022



## Оглавление

Введение.....	3
Общие положения организации «Неделя психологии – 2022» .....	5
Организаторы и участники «Неделя психологии – 2022» .....	9
Вариативная форма проведения «Недели психологии – 2022».....	11
Примерный тематический план программы «Неделя психологии – 2022» .....	15
Примерный перечень методических разработок для проведения мероприятий «Неделя психологии – 2022».....	18
Каталог электронных ресурсов.....	25
Литература .....	29





## Введение

Современный мир являет быстрые изменения во всех сферах жизни человека, предопределяя высокий уровень переживаемого стресса у всех людей, а особенно у детей. Уровень стресса определяется, с одной стороны, обстоятельствами, в которых оказался человек, а с другой стороны – внутренними ресурсами сопротивления негативным обстоятельствам. Стресс считается главным предиктором формирования всех видов поведения, нарушающих те или иные социальные нормы, а также хронических заболеваний. Соответственно, снижение уровня стресса – главная цель профилактики любых видов девиантного поведения.

Деятельность психологической службы в образовательной организации направлена на развитие, актуализацию внутренних ресурсов, способных обеспечить защищенность личности от стресса, риск развития которого обусловлен влиянием на нее внешних угроз.

Эффективной формой, позволяющей реализовывать работу по развитию стрессоустойчивости обучающихся, является неделя психологии. Приведенная форма для большинства образовательных организаций становится традиционным ежегодным мероприятием, в которое включены обучающиеся.

Особое значение организаторам недели психологии целесообразно уделять тематической направленности мероприятий, которые будут способствовать развитию стрессоустойчивости у обучающихся по программам начального общего образования, основного общего и среднего общего образования.

В ключевых темах недели психологии в образовательных организациях рекомендуется уделять внимание:

- развитию коммуникативных навыков, что способно повысить качество установления и развития социальных контактов обучающихся;
- кооперации, позволяющей обеспечить условия для взаимной поддержки





обучающихся, свободного общения, эффективного разрешения возникающих противоречий;

– групповой креативности, направленной на реализацию потенциальных возможностей обучающихся, творчества как основы самовыражения и самореализации.

Таким образом, неделя психологии в образовательной организации как форма целенаправленной психологической работы с обучающимися, способна создавать условия для развития стрессоустойчивости благодаря тематической ориентации общешкольного мероприятия, основанной на актуальных потребностях детей.





## Общие положения организации «Неделя психологии – 2022»

В настоящем подразделе освещена сущность психологической дефиниции «стрессоустойчивость», представлены ее компоненты, копинг-механизмы и копинг-стратегии, а также цель, задачи недели психологии и рекомендуемые формы реализации отдельных ее мероприятий.

**Стрессоустойчивость** – «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности»<sup>1,2</sup>. Стрессоустойчивость личности обучающегося – способность противостоять трудностям окружающего мира. Это комплексное качество, позволяющее выносить психологические и физиологические нагрузки без ущерба для собственной психики и здоровья, а также без вреда для окружающих.

Компоненты, входящие в стрессоустойчивость, в числе прочих включают:

- психофизиологическую основу (темперамент, особенности функционирования нервной системы, выносливость и пр.);
- когнитивную составляющую (умение комплексно анализировать ситуацию, определять приоритетность факторов, под влиянием которых находится человек, быстро принимать наиболее оптимальное в конкретной ситуации решение);
- эмоциональную составляющую (способность управлять своими эмоциями, рационализировать их, не позволять оказывать деструктивное влияние);
- волевую составляющую (способность к саморегуляции, контролю над своим состоянием – мыслями, эмоциями и поведением; способность

<sup>1</sup> Варданыан Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983.

<sup>2</sup> Куряев, И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № S5. – С. 64-67.





к надситуативной активности – умению быть над уровнем требований ситуации, ставить цели, избыточные с точки зрения основной задачи, преодолевать внешние и внутренние ограничения деятельности).

При организации психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде, следует учитывать следующие компоненты стрессоустойчивости обучающихся<sup>3,4,5</sup>:

- конструктивные поведенческие стратегии совладания со стрессом;
- активная жизненная (субъектная) позиция;
- нервно-психическая устойчивость к стрессам;
- наличие социальной поддержки;
- наличие позитивной устойчивой Я-концепции;
- оптимизм как черта характера;
- профессиональное самоопределение.

Некоторые компоненты стрессоустойчивости являются навыками и умениями, которые основываются на психологических знаниях. Таким образом, *стрессоустойчивость поддается развитию и обучению педагогическими, психологическими способами.*

Со стрессоустойчивостью тесно связано понятие **копинг-механизмов**.

Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий:

- противостоящего совладания;

---

<sup>3</sup> Малышев, И. В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1. – № 1. – С. 34-38.

<sup>4</sup> Оценка степени стрессоустойчивости студентов на основе современных психологических методик / Н. А. Дебердеева, М. В. Полевая, Т. В. Тарасова, Р. С. Тарасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 101-102.

<sup>5</sup> Зеленова, М. Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности / М. Е. Зеленова // Социальная психология и общество. – 2013. – № 1. – С. 69-82.





- дистанцирования;
- самоконтроля;
- поиска социальной поддержки;
- принятия ответственности;
- планового решения проблемы;
- позитивной переоценки;
- избегания проблемы.

В ситуации стресса или иной трудной жизненной ситуации, возможно использовать разные психологические способы, помогающие справиться с ней. Один из таких механизмов — копинг или совладание (от англ. to cope — «справляться»). Копинг-стратегия более продуктивна как осознанная стратегия «диалога» с трудной жизненной ситуацией, в отличие от психологической защиты, которая «включается» неосознанно и часто лишь отдаляет человека от решения проблемы.

Соответственно, можно помочь детям научиться здоровым стратегиям копинга, тем самым укрепляя ресурсы стрессоустойчивости. В том числе, такие занятия можно запланировать в рамках проведения недели психологии.

**Неделя психологии в образовательной организации** – система запланированных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуется деятельность по психологическому просвещению и психопрофилактике участников образовательных отношений, в том числе мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у детей и подростков, способствующих формированию благополучного психологического настроя и позитивной мотивации обучающихся.

**Цель проведения недели психологии:** сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

**Задачи недели психологии:**

- содействовать психологическому просвещению, повышению психологической грамотности участников образовательных отношений,





в том числе, познакомить обучающихся, родителей (законных представителей), с основными закономерностями психического развития человека;

- создать условия для формирования интереса к психологической науке у участников образовательных отношений, сформировать потребность в психологических знаниях и умениях на разных возрастных уровнях, в том числе, путем популяризации новых исследований в области психологии;

- содействовать личностному росту, развитию психологических ресурсов личности участников образовательных отношений;

- формировать условия для оказания психологической поддержки обучающихся и помощь им в самораскрытии и саморазвитии;

- содействовать созданию благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде, условий для эффективной социализации и социально-психологической адаптации обучающихся;

- создать условия, способствующие формированию ответственного отношения участников образовательных отношений к собственному психическому здоровью и психическому здоровью окружающих;

- формировать условия для популяризации и повышения доступности психологической службы в системе образования.

**Мероприятия в рамках недели психологии** могут реализованы в следующие формах:

**Для обучающихся:**

- мастер-классы методов психологической поддержки;
- научно-практическая конференция обучающихся психологической тематики;

- игровые формы работы с обучающимися, развивающие методы совладания со стрессом;







- интеллектуальные игры психологической тематики;
- проведение турниров по настольным играм психологической тематики;
- проведение олимпиад по психологии;
- мероприятия культуры и искусства психологической тематики;
- мероприятия по экспресс-диагностике психологических состояний;
- акции и флэшмобы (в том числе в сети интернет) психологической тематики;
- волонтерские мероприятия.

**Для педагогов-психологов:**

- лекции известных педагогов-психологов;
- мастер-классы групповых мероприятий педагогов-психологов;
- круглые столы для педагогических работников с участием известных педагогов-психологов;
- презентации работы психологической службы в системе образования.

При наличии потребности и организационно-ресурсных возможностей образовательной организации можно включить родителей (законных представителей) к участию в мероприятиях недели психологии с целью популяризации знаний в области психологии. **В работе с родителями (законными представителями)** целесообразно использовать такие формы работы, как:

- родительские собрания;
- вебинары;
- публичные лекции;
- тренинги;
- мастер-классы.

**Организаторы и участники «Неделя психологии – 2022»**

Эффективности организации масштабного мероприятия – «Неделя психологии – 2022» будет способствовать привлечение к организации и проведению





мероприятия не только педагогов-психологов, но и классных руководителей, учителей-предметников. Организованное внутрикорпоративное взаимодействие в реализации мероприятий недели психологии создаст благоприятные условия для достижения поставленной цели, позволит сформировать единые подходы в воспитательной работе педагогических работников, усовершенствовать взаимодействие психологической службы образовательной организации с другими педагогическими работниками.

При наличии организационно-ресурсной возможности целесообразно включить в совместную работу:

– специалистов служб по оказанию психологической помощи, что будет полезно не только в проведении просветительских, профилактических мероприятий в рамках недели психологии, но и обеспечит возможность своевременно оказать коррекционную, реабилитационную психологическую помощь нуждающимся в ней участникам образовательных отношений в случае выявленной необходимости;

– представителей психологических вузов: преподаватели как представителей научного психологического сообщества познакомят участников образовательных отношений с достижениями научного знания в области психологии; студентов старших курсов, что обеспечит возможность применения потенциала талантливых молодых людей, мотивированных на достижение высоких профессиональных результатов, обеспечивающая оперативную трансляцию актуальной профессиональной информации;

– сотрудников некоммерческих организаций, деятельность которых направлена на оказание психологической помощи детям и взрослым. Партнерское привлечение данных организаций к совместной деятельности обеспечит расширение поля социального взаимодействия, что в будущем позволит оперативно выявлять и реагировать на формирующиеся социальные запросы на психологическую помощь, в том числе в условиях образовательной среды;





– привлечение старшеклассников образовательной организации в волонтерскую деятельность по организации отдельных мероприятий недели психологии будет иметь особое педагогическое значение. Например, старшеклассников можно включать в работу по информированию обучающихся о предстоящих мероприятиях, распространяя, размещая объявления. Другим примером участия старшеклассников в организации мероприятий недели психологии может заключаться в оказании посильной помощи педагогам в организации пространства проведения мероприятия: расстановка стульев, столов, раздача бумаги, карандашей и др. Возможными эффектами данной специально организованной педагогической работы могут явиться: повышение мотивации участия в мероприятиях недели психологии у обучающихся образовательной организации; увеличение значимости общешкольного мероприятия для участников образовательных отношений; развитие открытых и доверительных взаимоотношений в условиях образовательной среды и др.

В результате организации вышеописанной модели взаимодействия будет обеспечена качественная, разносторонняя работа в рамках недели психологии по развитию стрессоустойчивости обучающихся, оказанию им своевременной психологической помощи, по формированию опыта кооперации участников образовательных отношений и др.

### **Вариативная форма проведения «Недели психологии – 2022»**

Игра является одним из самых популярных видов психологической работы с детьми и взрослыми. Она позволяет настроить участников на работу в группе и структурировать действия в соответствии с правилами.

Игровые методы, используемые в тренинговой работе, способствуют повышению ее продуктивности. Игра используется для снятия скованности участников, преодоления «психологических защит», может





выступать ненавязчивым диагностическим инструментом, способствовать закреплению поведенческих и коммуникационных навыков и умений, проявлению творческого потенциала. В игре система правил и условий сочетается с возможностью импровизировать в рамках этих правил, что позволяет участникам проявлять высокую вариативность поведения<sup>6</sup>.

Среди различных разновидностей игровых методов выделяется жанр «большой» психологической игры.

Большая психологическая игра – это «целостное, законченное действо, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил, достаточно продолжительное по времени»<sup>7</sup>. В отличие от других типов игр большая психологическая игра выступает деятельностью, в процессе которой участники получают опыт, ценный не только в «игровой», но и в настоящей жизни. В качестве психологического метода игра позволяет полностью погрузиться в игровой мир и игровые отношения, осмысливать полученный таким образом опыт и использовать игру как инструмент самопознания. К психолого-педагогическим возможностям игры можно отнести активизацию ресурсов саморазвития, формирование и тренировку навыков саморегуляции, планирования и самоконтроля, осмысление и построение новых моделей поведения и отношения к себе и миру, развитие навыков кооперации, разрешения конфликтов путем сотрудничества, способности к эмпатии.

«Большие» психологические игры хорошо подходят для развивающей работы в рамках образовательной организации, для разрешения конфликтных ситуаций между участниками образовательных отношений, могут использоваться в кризисных ситуациях.

---

<sup>6</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И.В. Вачков. – Москва : Осъ-89, 1999. – 176 с. – ISBN5-86894-274-4.

<sup>7</sup> Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова, М.Р. Битянова, Е.Г. Королева, О.М. Пяткова; под общей ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с. – ISBN: 978-5-4237-0218-2.





Выделяются такие виды больших психологических игр, как игровые оболочки, игры-проживания, игры-драмы, деловые и проектные игры, а также психологические акции. В играх-оболочках игровой сюжет выступает фоном для решения развивающих и коррекционных задач, способствует развитию регуляторных и мотивационных психических процессов, коммуникативных навыков. Игры-проживания позволяют освоить игровое пространство и созданную жизненную ситуацию в рамках межличностных отношений, они предполагают развитие мотивационной и ценностно-смысловой сферы, расширение представлений о чувствах и переживаниях других людей.

Игра-драма направлена на совершение в рамках игровой ситуации ценностно-смыслового выбора и проживание его последствий, что способствует совершенствованию системы ценностно-смысловых ориентаций, развитию готовности к выбору, постановке и удержанию цели, формированию навыка планирования деятельности и рефлексии. Деловые игры позволяют осваивать системы инструментальных целей и задач, применимых для реальной деятельности, а также системы деловых отношений, соотносить свою деятельность с деятельностью других. В рамках психологической акции игровая среда накладывается на функционирование образовательной организации, подталкивая к расширению жизненного пространства личности, развитию креативной гибкости в условиях получения нового опыта.

В целях моделирования человеческих отношений в различных ситуациях также применяются ситуационно-ролевые игры. Особенность их в том, что в основу сюжета закладывается реальное событие, произошедшее с кем-либо из участников. Организация такой игры требует четкой инструкции, определения ролей и примерно продуманного сюжета. Ситуационно-ролевая игра дает возможность в безопасной среде погрузиться в обстоятельства моделируемой ситуации, сформировать навыки и





адаптивные формы реагирования и поведения в схожих условиях в реальной жизни<sup>8</sup>.

Существуют различные разработанные сценарии «больших» психологических игр для проведения среди разных категорий обучающихся, но даже прописанная игра требует доработки под конкретную ситуацию и цель проведения игрового занятия. При использовании в деятельности большой психологической игры необходимо учитывать несколько этапов ее планирования: постановку психологических целей и задач игры, выбор наиболее подходящего вида игры, проработку сюжета и распределение этапов игры, наполнение этапов содержанием, выбор конкретных игровых приемов для каждого этапа. Сценарий может включать в себя разогревающие игры (на знакомство обучающихся между собой, включение в групповую работу), игры для получения обратной связи от других участников игры, упражнения на развитие коммуникативных навыков, знакомство с техниками релаксации и др.

Таким образом, одним из вариативных способов организации и проведения недели психологии может являться форма «большой» психологической игры, применение которой будет способствовать развитию навыков реагирования в заданных игрой обстоятельствах, в том числе возможно развитие копинг-стратегий и др.

---

<sup>8</sup> Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – Москва : Эксмо, 2007. – 416 с. – ISBN: 5-699-19699-4.





### Примерный тематический план программы «Неделя психологии – 2022»

№ п/п	Целевая группа	Тема	Примеры мероприятий <sup>9</sup>	Форма мероприятий	Ответственный за реализацию мероприятия
1	<b>Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы)</b>	1.1. Коммуникация	1.1.1. Психологическая игра с элементами тренинга «Эффективные способы разрешения конфликтов»	Игра	Педагог-психолог
			1.1.2. Классный час с игровыми элементами: «Эмоции в нашей жизни»	Классный час	Педагог-психолог, классные руководители
		1.2. Кооперация	1.2.1. Тренинговое занятие «Сплочение коллектива»	Тренинговое занятие	Педагог-психолог
		1.3. Групповая креативность	1.3.1. Классный час «Творцы»	Классный час	Педагог-психолог
2	<b>Обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы)</b>	2.1. Коммуникация	2.1.1. Занятие с интерактивными формами взаимодействия «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»	Занятие	Педагог-психолог, социальный педагог
			2.1.2. Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?»	Круглый стол	Классные руководители, учителя-предметники, социальный педагог, педагог-психолог

<sup>9</sup> Полный перечень мероприятий формируется ответственными педагогическими работниками за проведение «Недели психологии – 2022»





			2.1.3. Мастер-класс «Общение и умение слушать»	Мастер-класс	Педагог-психолог
			2.1.4. Тренинговое занятие «Стоп, стресс»	Тренинговое занятие	Педагог-психолог
		2.2. Кооперация	2.2.1. Тренинг на сплочение и кооперацию	Тренинг	Педагог-психолог
		2.3. Групповая креативность	2.3.1. Занятие на развитие креативности «Творцы реальности»	Занятие	Педагог-психолог
3	<b>Обучающиеся по программам основного общего и среднего общего образования (9-11 классы)</b>	3.1. Коммуникация	3.1.1. Мастер-класс «Общение и умение слушать»	Мастер-класс	Педагог-психолог
			3.1.2. Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?»	Круглый стол	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
			3.1.3. Тренинговое занятие «Стоп конфликт»	Тренинговое занятие	Педагог-психолог
			3.1.4. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики»	Мастер-класс	Педагог-психолог
			3.1.5. Тренинг по обучению навыкам управления собственными эмоциями «Найди свое спокойствие»	Тренинговое занятие	Педагог-психолог







		3.2. Кооперация	3.2.1. Тренинг «Сплочение»	Тренинг	Педагог-психолог
		3.3. Групповая креативность	3.3.1. Тренинг «Секреты успеха. Тренинг креативности»	Тренинг	Педагог-психолог





## **Примерный перечень методических разработок для проведения мероприятий «Неделя психологии – 2022»**

Представленные методические разработки могут быть использованы для проведения мероприятий недели психологии и, при необходимости, доработаны и адаптированы с учетом потребностей целевой аудитории и актуальных запросов образовательной организаций.

При применении данных разработок, а также иных материалов, самостоятельно выбираемых педагогом-психологом или иными ответственными за реализацию отдельных мероприятий недели психологии, просим обратить внимание на необходимость их актуализации с учетом новых требований законодательства.

### **ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1-4 КЛАССЫ)**

#### **1.1. Коммуникация**

##### **1.1.1. Психологическая игра с элементами тренинга «Эффективные способы разрешения конфликтов»**

**Рекомендуемые методические материалы:** Валкер, Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? Практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / Пер. с нем. Р. С. Эйвадиса. – Санкт-Петербург: Светлячок; Речь, 2001 – 128 с.

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 52 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3.Methodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu->





psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf (дата обращения: 05.04.2022).

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б., 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 44 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Methodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

### **1.1.2. Классный час с игровыми элементами: «Эмоции в нашей жизни»**

**Рекомендуемые методические материалы:** Сидоренко, И.Н. Разработка часа общения для 4 класса на тему: «В мире чувств и эмоций» [Электронный ресурс] / И.Н. Сидоренко. — URL:<https://clck.ru/ecRu> (дата обращения: 28.03.2022).

## **1.2. Кооперация**

### **1.2.1. Тренинговое занятие «Сплочение коллектива»**

**Рекомендуемая методическая разработка:** Исаев, А.А. Программа тренинга «Сплочение коллектива» для обучающихся начальной школы» [Электронный ресурс] / А.А. Исаев. — URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/02/13/metodicheskaya-razrabotka-trening-po-splocheniyu> (дата обращения 06.04.2022 г.).

## **1.3. Групповая креативность**

### **1.3.1. Классный час «Творцы»**

**Рекомендуемая методическая разработка:** Гребнева, В.Ю. Развитие творческого мышления у школьников [Электронный ресурс] / В.Ю. Гребнева. - URL: <https://psycholog-school.ru/psikhologi/zanyatiye-shkolnogo-psikhologa-razvitiye-tvorcheskogo-myshleniya-u-shkolnikov.php> (дата обращения: 06.04.2022).





## ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-8 КЛАССЫ)

### 2.1. Коммуникация

#### 2.1.1. Занятие с интерактивными формами взаимодействия «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»

**Рекомендуемая методическая разработка:** Романцева, И.И. Занятие с элементами тренинга «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения» [Электронный ресурс] <https://infourok.ru/zanyatie-s-elementami-treninga-ustanovlenie-kontakta-pomehi-v-obschenii-pravila-uspeshnogo-obscheniya-2520644.html> Дата обращения 28.03.2022 г.

#### 2.1.2. Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?»

**Рекомендуемая методическая разработка:** Макеева, И.С. План-конспект по теме «Жизнь без конфликта: возможно ли это?»: сайт. - URL: — <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/10/22/kruglyy-stol-zhizn-bez-konflikta-vozmozhno-li-eto> (дата обращения: 28.03.2022)

Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова, 2-е изд. — Москва : Группа МДВ, 2021. — 40 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoaya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

**Дополнительный методический материал:** Вебинар «Как договариваться с ребенком?» [Электронный ресурс]. – URL: <https://rutube.ru/video/12f3e1257b8e8f40997c8b1d16721247/> (дата обращения: 05.04.2022).

#### 2.1.3. Мастер-класс «Общение и умение слушать»

**Рекомендуемая методическая разработка:** Романцева, И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного





общения» / И.И. Романцева. – Текст: электронный // ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»: официальный сайт. – 2017. – 193 с. – URL: <https://stoppav.ru/images/docs/SHPR/biblioteka/PO/Internet.pdf> (дата обращения: 28.03.2022).

#### **2.1.4. Тренинговое занятие «Стоп, стресс»**

**Рекомендуемая методическая разработка:** Тихомирова, Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности [Электронный ресурс] / Т.С. Тихомирова. – Педсовет. орг. – 2010. – URL: <http://tistress.ru/> (дата обращения: 29.03.2022).

#### **Дополнительный методический материал:**

Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 60 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Methodicheskie-rekomendatsii-dlya-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б., 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 44 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Methodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 52 с. – URL:





<https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3.Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

## **2.2. Кооперация**

### **2.2.1. Тренинг на сплочение и кооперацию**

**Рекомендуемая методическая разработка:** Башлай, Е.А. Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие / Раздел: Школьная психологическая служба. URL: <https://urok.1sept.ru/articles/637367> (Дата обращения: 06.04.2022г.)

## **2.3. Групповая креативность**

### **2.3.1 Занятие на развитие креативности «Творцы реальности»**

**Рекомендуемая методическая разработка:** Зверуго, П.Н., Комплекс занятий на развитие креативности «Творцы реальности»: сайт. - URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog54678/kompleks-zanjatii-na-razvitie-kreativnosti-tvorcy-realnosti.html> (дата обращения 06.04.2022 г.) – Текст: электронный.

## **ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (9-11 КЛАССЫ)**

## **3.1. Коммуникация**

### **3.1.1. Мастер-класс «Общение и умение слушать»**

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательного процесса и представлено в разработке 2.1.3.

### **3.1.2. Круглый стол «Жизнь без конфликта: возможно ли это?»**

Данное мероприятие рекомендовано для нескольких возрастных групп и категорий участников образовательного процесса и представлено в разработке 2.1.2.





### 3.1.3. Тренинговое занятие «Стоп конфликт»

**Рекомендуемая методическая разработка:** Иванова, Е.Н. Тренинг для подростков «Стоп конфликт» [Электронный ресурс] / Е.Н. Иванова. – URL: <https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-stop-konflikt-2875134.html> (дата обращения: 29.03.2022).

### 3.1.4. Мастер-класс с элементами тренинга «Переговорные практики»

**Рекомендуемое методическое пособие:** Коновалов, А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство / под общей редакцией Л.М. Карнозовой. – 2-е изд., доработанное. – Москва : МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2014. – 306 с.

Мастер-класс «Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога» [Электронный ресурс] / М.В. Быкова. – URL: <https://rutube.ru/video/36691d8a44c94b627bc88fc9550cdacd/> (дата обращения: 05.04.2022).

### 3.1.5. Тренинг по обучению навыкам управления собственными эмоциями «Найди свое спокойствие»

**Рекомендуемая методическая разработка:** Козлова, О.А. «Найди свое спокойствие». Тренинг по отработке психоэмоционального напряжения у подростков (фрагмент) [Электронный ресурс] / О.А. Козлова. – URL: <https://clck.ru/eYP27> (дата обращения: 28.03.2022).

#### Дополнительный методический материал:

Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова, 2-е изд. — Москва : Группа МДВ, 2021. — 40 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoaya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

## 3.2. Кооперация

### 3.2.1. Тренинг «Сплочение»





**Рекомендуемая методическая разработка:** Авидон, И., Горчукова, О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг [Электронный ресурс] / И. Авидон, О. Горчукова. – URL: <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (Дата обращения: 06.04.2022г.).

Юрьева, А.А. Тренинг «Сплочение» материал по психологии (11 класс) [Электронный ресурс] / А.А. Юрьева. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/01/22/trening-splochenie> (Дата обращения: 06.04.2022г.).

### **3.3. Групповая креативность**

#### **3.3.1. Тренинг «Секреты успеха. Тренинг креативности»**

**Рекомендуемая методическая разработка:** Переходова, Н.А. «Секреты успеха. Тренинг креативности» [Электронный ресурс] / Н.А. Переходова. – URL: [https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova\\_Shans\\_OU3.pdf](https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova_Shans_OU3.pdf) (дата обращения: 06.04.2022).







## Каталог электронных ресурсов

1. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации: Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 52 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3.Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).
2. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации: Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б., 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 44 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).
3. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации: Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 60 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).





4. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей» Министерства просвещения Российской Федерации: Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова, 2-е изд. — Москва : Группа МДВ, 2021. — 40 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).
5. Сайт Государственного бюджетного учреждения Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»: Романцева, И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» [Электронный ресурс] / И.И. Романцева. – ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»: официальный сайт. – 2017. – 193 с. – URL: <https://clck.ru/ecRs8> (дата обращения: 28.03.2022).
6. Сайт Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Феникс»: Переходова, Н.А. «Секреты успеха. Тренинг креативности» [Электронный ресурс]/Н.А.Переходова.–URL: [https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova\\_Shans\\_OU3.pdf](https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova_Shans_OU3.pdf) (дата обращения: 06.04.2022).
7. Сайт Образовательная социальная сеть nsportal.ru: Исаев, А.А. Программа тренинга «Сплочение коллектива» для обучающихся начальной школы» [Электронный ресурс] / А.А. Исаев. –URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/02/13/metodicheskaya-razrabotka-trening-po-splocheniyu> (дата обращения 06.04.2022 г.).
8. Сайт Образовательная социальная сеть nsportal.ru: Макеева, И.С. План-конспект по теме «Жизнь без конфликта: возможно ли это?» [Электронный ресурс] / И.С. Макеева. – URL: <https://clck.ru/ecQZX> (дата обращения: 28.03.2022).
9. Сайт Образовательная социальная сеть nsportal.ru: Юрьева,





А.А. Тренинг «Сплочение» материал по психологии (11 класс) [Электронный ресурс]/ А.А. Юрьева. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/01/22/trening-splochenie> (Дата обращения: 06.04.2022г.).

10. Сайт Педагогический портал: Авидон, И., Горчукова, О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг [Электронный ресурс] / И. Авидон, О. Горчукова. – URL: <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (Дата обращения: 06.04.2022г.).

11. Сайт Педагогический форум: Башлай Е.А. Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие [Электронный ресурс] / Е.А. Башлай. // Раздел: Школьная психологическая служба. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/637367> (Дата обращения: 06.04.2022).

12. Сайт Педагогический форум: Козлова, О.А. «Найди свое спокойствие». Тренинг по отработке психоэмоционального напряжения у подростков (фрагмент) [Электронный ресурс] / О.А. Козлова. – URL: <https://clck.ru/eYP27> (дата обращения: 28.03.2022).

13. Сайт образовательный интернет-проект «Инфоурок»: Иванова, Е.Н. Тренинг для подростков «Стоп конфликт» [Электронный ресурс] / Е.Н. Иванова. – URL: <https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-stop-konflikt-2875134.html> (дата обращения: 29.03.2022).

14. Сайт образовательный интернет-проект «Инфоурок»: Романцева, И.И. Занятие с элементами тренинга «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения» [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/ecRpZ> (дата обращения 28.03.2022).

15. Сайт Учебно-методический кабинет: Зверуго, П.Н. Комплекс занятий на развитие креативности «Творцы реальности»: сайт [Электронный ресурс] / П.Н. Зверуго. – URL: <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog54678/kompleks-zanjatii-na-razvitie-kreativnosti-tvorcy-realnosti.html> (дата обращения 06.04.2022 г.).





16. Сайт Учебно-методический кабинет: Сидоренко, И.Н. Разработка часа общения для 4 класса на тему: «В мире чувств и эмоций» [Электронный ресурс] / И.Н. Сидоренко. – URL: <https://clck.ru/ecRu> (дата обращения: 28.03.2022).

17. Сайт «Школьный психолог»: Гребнева, В.Ю. Развитие творческого мышления у школьников [Электронный ресурс] / В.Ю. Гребнева. - URL: <https://psycholog-school.ru/psikhologi/zanyatiye-shkolnogo-psikhologa-razvitiye-tvorcheskogo-myshleniya-u-shkolnikov.php> (дата обращения: 06.04.2022).

18. Персональный сайт Тихомировой Т.С.: Тихомирова, Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности [Электронный ресурс] / Т.С. Тихомирова. – Педсовет. орг. – 2010. – URL: <http://tistress.ru/> (дата обращения: 29.03.2022).

19. Сайт Видеохостинг Rutube: Вебинар «Как договариваться с ребенком?» [Электронный ресурс]. – URL: <https://rutube.ru/video/12f3e1257b8e8f40997c8b1d16721247/> (дата обращения: 05.04.2022).

20. Сайт Видеохостинг Rutube: Мастер-класс «Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога» [Электронный ресурс] / М.В. Быкова. – URL: <https://rutube.ru/video/36691d8a44c94b627bc88fc9550cdacd/> (дата обращения: 05.04.2022).





## Литература

1. Авидон, И., Горчукова, О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг [Электронный ресурс] / И. Авидон, О. Горчукова. – URL: <http://figym.kz/uploads/100razm.pdf> (Дата обращения: 06.04.2022г.).
2. Башлай Е.А. Тренинговое занятие на сплочение и групповое взаимодействие [Электронный ресурс] / Е.А. Башлай. // Раздел: Школьная психологическая служба. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/637367> (Дата обращения: 06.04.2022).
3. Валкер, Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы): Как нам договориться? : практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / Д. Валкер ; науч. ред. В.А. Светлов, пер. с нем. Р.С. Эйвадиса. – Санкт-Петербург : Светлячок : Речь, 2001. – 128 с.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983.
5. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебное пособие / И.В. Вачков. – Москва : Ось-89, 1999. – 176 с. – ISBN5-86894-274-4.
6. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – Москва : Эксмо, 2007. – 416 с. – ISBN: 5-699-19699-4.
7. Вебинар «Как договариваться с ребенком?» [Электронный ресурс]. – URL: <https://rutube.ru/video/12f3e1257b8e8f40997c8b1d16721247/> (дата обращения: 05.04.2022).
8. Гребнева, В.Ю. Развитие творческого мышления у школьников [Электронный ресурс] / В.Ю. Гребнева. - URL: <https://psycholog-school.ru/psikhologi/zanyatiye-shkolnogo-psikhologa-razvitiye-tvorcheskogo-myshleniya-u-shkolnikov.php> (дата обращения: 06.04.2022).





9. Зверуго, П.Н. Комплекс занятий на развитие креативности «Творцы реальности»: сайт [Электронный ресурс] / П.Н. Зверуго. – URL: <https://pedkopilka.ru/blogs/blog54678/kompleks-zanjatii-na-razvitie-kreativnosti-tvorcy-realnosti.html> (дата обращения 06.04.2022 г.).
10. Зеленова, М. Е. Индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости субъектов трудовой деятельности / М. Е. Зеленова // Социальная психология и общество. – 2013. – № 1. – С. 69-82.
11. Иванова, Е.Н. Тренинг для подростков «Стоп конфликт» [Электронный ресурс] / Е.Н. Иванова. – URL: <https://infourok.ru/trening-dlya-podrostkov-stop-konflikt-2875134.html> (дата обращения: 29.03.2022).
12. Исаев, А.А. Программа тренинга «Сплочение коллектива» для обучающихся начальной школы» [Электронный ресурс] / А.А. Исаев. – URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2019/02/13/metodicheskaya-razrabotka-trening-po-splocheniyu> (дата обращения 06.04.2022 г.).
13. Козлова, О.А. «Найди свое спокойствие». Тренинг по отработке психоэмоционального напряжения у подростков (фрагмент) [Электронный ресурс] / О.А. Козлова. – URL: <https://clck.ru/eYP27> (дата обращения: 28.03.2022).
14. Коновалов, А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство / под общей редакцией Л.М. Карнозовой. – 2-е изд., доработанное. – Москва : МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2014. – 306 с.
15. Куряев, И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013. – № S5. – С. 64-67.
16. Макеева, И.С. План-конспект по теме «Жизнь без конфликта: возможно ли





- это?» [Электронный ресурс] / И.С. Макеева. – URL: <https://clck.ru/ecQZX> (дата обращения: 28.03.2022) .
- 17.Макеева, И.С. План-конспект по теме «Жизнь без конфликта: возможно ли это?» [Электронный ресурс] / И.С. Макеева. – URL: <https://clck.ru/ecQZX> (дата обращения: 28.03.2022).
- 18.Малышев, И. В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1. – № 1. – С. 34-38.
- 19.Мастер-класс "Давай договоримся! Развиваем навыки конструктивного диалога» [Электронный ресурс] / М.В. Быкова. – URL: <https://rutube.ru/video/36691d8a44c94b627bc88fc9550cdacd/> (дата обращения: 05.04.2022).
- 20.Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. — М.: Группа МДВ,2021. — 52 с. — URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3.Methodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).
- 21.Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б., 2-е изд. — М.: Группа МДВ, 2021. — 44 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Methodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).





22. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды.

Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Габер И.В., Зарецкий В.В., Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 60 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Methodicheskie-rekomendatsii-dlya-rukovoditelej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).

23. Оценка степени стрессоустойчивости студентов на основе современных психологических методик / Н. А. Дебердеева, М. В. Полевая, Т. В. Тарасова, Р. С. Тарасов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 10. – С. 101-102.

24. Переходова, Н.А. «Секреты успеха. Тренинг креативности» [Электронный ресурс] / Н.А. Переходова. – URL: [https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova\\_Shans\\_OU3.pdf](https://fenixdeti.ru/img/files/portfolio/konspekti/otkritye/Perekhodova_Shans_OU3.pdf) (дата обращения: 06.04.2022).

25. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова, М.Р. Битянова, Е.Г. Королева, О.М. Пяткова; под общей ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с. – ISBN: 978-5-4237-0218-2.

26. Романцева, И.И. Занятие с элементами тренинга «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения» [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/ecRpZ> (дата обращения 28.03.2022).

27. Романцева, И.И. Программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» [Электронный ресурс] / И.И. Романцева. – ГБУ Воронежской области «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» : официальный сайт. – 2017. – 193 с. – URL: <https://clck.ru/ecRs8> (дата обращения: 28.03.2022).







28. Сидоренко, И.Н. Разработка часа общения для 4 класса на тему: «В мире чувств и эмоций» [Электронный ресурс] / И.Н. Сидоренко. – URL: <https://clck.ru/ecRu> (дата обращения: 28.03.2022).
29. Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова, 2-е изд. — Москва : Группа МДВ, 2021. — 40 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 05.04.2022).
30. Тихомирова, Т.С. Программа формирования стрессоустойчивости школьников в процессе учебной и внеучебной деятельности [Электронный ресурс] / Т.С. Тихомирова. – Педсовет. орг. – 2010. – URL: <http://tistress.ru/> (дата обращения: 29.03.2022).
31. Юрьева, А.А. Тренинг «Сплочение» материал по психологии (11 класс) [Электронный ресурс] / А.А. Юрьева. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/01/22/trening-splochenie> (Дата обращения: 06.04.2022г.).



