

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №31 п. Ксеньевка  
Могочинского района Забайкальского края



Утверждаю  
Директор школы:

Лола И.В.  
2021г.

**Программа родительского просвещения психолого-  
педагогической направленности для родителей,  
воспитывающих детей с ОВЗ**

2021г.

## **Пояснительная записка**

Программа предназначена для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время низко выражена психолого-педагогическая компетентность и культура родителей по вопросам воспитания детей с ОВЗ. Причиной этого является недостаточное взаимодействие школы и семьи.

**Целью данной программы** является:

создание благоприятных психолого-педагогических условий, направленных на повышение компетентности и культуры родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Перечислим основные **задачи**.

1. Обучение родителей различным приемам, важным для проведения занятий.
2. Формирование доверительных отношений с ребенком.
3. Помощь в придании уверенности в том, что обучение и воспитание ребенка в школе будет иметь успех.
4. Оказание психологической помощи родителям в решении проблемы уменьшения уровня стресса и тревожности у детей с ОВЗ.
5. Оказание психологической помощи родителям в развитии учебной мотивации и познавательной сферы детей с ОВЗ.

**Формы работы** – индивидуальные и групповые консультативно-просветительские занятия. Занятия проводятся в виде отдельных консультаций и лекториев.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Контингент** – это родители, воспитывающие детей с ОВЗ всех возрастов.

**Новизной программы** является то, что она впервые комплексно освещает просветительскую работу с родителями детей с ОВЗ.

**Программа направлена** на повышение компетентности и культуры родителей, воспитывающих детей с ОВЗ; выработку благоприятного взаимодействия со своими детьми и образовательной средой.

**Результаты освоения программы.**

*Метапредметные результаты:*

1. освоение формами личностной рефлексии;
2. готовность слушать собеседника и вести диалог.

*Предметные результаты:*

1. умение ориентироваться в целях, задачах и условиях общения, выбирать языковые средства для успешного решения задач;
2. способность к самоконтролю своего поведения при общении с детьми с ОВЗ.

*Личностные результаты*

1. формирование целостной психолого-педагогической культуры;
2. формирование уважительного отношения к своим детям;
3. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам детей с ОВЗ;
4. развитие навыков сотрудничества с педагогами и детьми с ОВЗ.

## **Содержание методической разработки**

В программе описаны виды и содержание работы. Они для удобства представлены ниже в перспективном плане.

**Перспективный план психолого-педагогической работы с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ**

| №  | Формы работы   | Содержание работы                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Индивидуальная | Беседы с классными руководителями, родителями и самими детьми, направленные на изучение семьи ребенка с ОВЗ, наблюдение за поведением и состоянием ребенка во время учебных занятий и перерывов между ними, посещение семьи ребенка на дому |
|    |                | Развитие познавательной сферы детей с ОВЗ (консультации, с предложением родителям различных игр)                                                                                                                                            |
|    |                | Консультации на тему «Обучение и воспитание детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата»                                                                                                                                              |
|    |                | Консультации на тему «Обучение и воспитание детей с ОВЗ с речевыми нарушениями»                                                                                                                                                             |
| 2. | Групповая      | Выставка информационных памяток, книг, методичек и буклетов «Помощь родителям в развитии познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер детей с ОВЗ»                                                                                |
|    |                | Раздача памяток при проведении собраний родителям, содержащие рекомендации, игры и сказки для их самостоятельной работы с детьми дома                                                                                                       |
|    |                | Родительское собрание «Развитие учебной мотивации у детей с ОВЗ»                                                                                                                                                                            |
|    |                | Родительское собрание «Уменьшение уровня стресса и тревожности у детей с ОВЗ»                                                                                                                                                               |
|    |                | Родительское собрание «Развитие эмоционально-волевой и личностной сфер детей с ОВЗ»                                                                                                                                                         |
|    |                | Торжественное вынесение благодарности родителям на общешкольном родительском собрании за их участие в работе                                                                                                                                |

## Перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов

Оборудование и инструменты:

- 1) использование ИКТ в создании мультимедийных презентаций, содержащие рекомендации, игры и сказки родителям при проведении собраний;
- 2) создание памяток и буклетов родителям.

К материалам относятся следующие виды рекомендаций, игр и сказок, предъявляемых родителям при проведении собраний и консультаций.

**Рекомендации по развитию учебной мотивации у детей с ОВЗ** (форма работы – групповое родительское собрание). Цель - оказание психологической помощи родителям в развитии учебной мотивации детей с ОВЗ.

Перечень рекомендаций.

1. Для возникновения интереса к гуманитарным предметам помогайте создавать своим детям рисунки, отражающие наиболее важные (или запомнившиеся) моменты учебного материала.
2. Для возникновения интереса к техническим дисциплинам помогайте своим детям красочно оформлять формулы, диаграммы, таблицы и т.п.
3. Важно поощрять, хвалить Вашего ребенка за результативность и старание в учебе, а не бранить и критиковать.
4. Опирайтесь на привлекательные виды деятельности и интересы ребенка (рисование, лепку и т.п.).
5. Давайте понять ребенку, что у него все получится, что он справится.
6. Внушайте ребенку, что он способен и многого добьется в жизни.
7. Отмечайте положительные стороны в учебной деятельности ребенка.

**Рекомендации родителям по уменьшению уровня стресса и тревожности у детей с ОВЗ** (форма работы – групповое родительское собрание). Цель - оказание психологической помощи родителям (законным представителям) в решении данной проблемы. Перечень рекомендаций представлен ниже.

1. Научите детей сокращать моменты, которые могут привести к стрессу и тревожности. В жизни их может быть много: это и плохая погода, и машина, запачкавшая грязью, и замечания учителей, и плохие оценки на уроках и т.п. Хотя, бывает, таких событий трудно избежать, можно уменьшить их число: например, если вдруг пошел дождь, нужно взять зонтик или даже найти в этом радость, сказав себе: дождь – это хорошо, он освежает воздух.
2. Научите детей принять ту, ситуацию, которую они не в силах изменить с мужеством и терпением.
3. Научите детей обращаться со стрессом как с вызовом.
4. Научите детей действовать так, что, если у них возникла какая-то проблема, думать о ее решении, не застревать на самих себе, на прошлых неудачах или на плохих мыслях о будущем.
5. Научите детей жить настоящим. Конечно, нужно ставить перед собой цель и планировать свой день, но сильный страх перед будущим мешает полноценно жить: ведь любая минута драгоценна и никогда не вернется снова.
6. Если ребенок проявляет неуспех или небрежность в учебе, разберитесь, в чем причина. Объясните ему непонятное.
7. Не следует говорить ребенку: «Ты дурак», «У тебя нет никаких способностей», «Ты ничего не добьешься».
8. Помогайте ребенку находить положительные моменты в каких-либо для него трудных или неинтересных ситуациях [4].

**Рекомендации, игры и сказки родителям по развитию эмоционально-волевой и личностной сфер детей с ограниченными возможностями** (форма работы – групповое родительское собрание). Цель - оказание психологической помощи родителям (законным представителям) и педагогам в развитии данных сфер детей с ОВЗ. Перечень рекомендаций, а также игр и авторских сказок представлен ниже.

1. Хвалите детей за старание выполнения заданий, а не только за результативность.
2. Познакомьте детей с основными эмоциями: радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, стыдом.
3. Учите детей распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, интонации и пр.).
4. Давайте детям понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные.

5. Игнорируйте негативные поступки и поощряйте позитивные.

Полезно проводить следующие игры для развития воли.

1. **Игра «Хочукалки».** Родитель кончиком карандаша медленно рисует в воздухе какую-нибудь букву. Детям предлагается угадать букву, но не закричать тут же ответ, а, преодолев «хочу выкрикивать», дождаться команды ведущего и букву сказать шепотом.
2. **Игра «Человек с сильной волей».** Родитель предлагает ребенку нарисовать человека с сильной волей [3].

Сказки (авторские), даваемые родителям на родительских собраниях для предъявления детям с ОВЗ.

1. Волшебный сад (1-4 класс).

Бабушка рассказывала своей внучке: «За морями есть очень красивый сад. В нем днем светит солнышко. Ночью же на небе много звезд. Можно в нем долго гулять. Сколько там разных цветущих деревьев и цветов! Есть и красные цветы, и желтые, и белые, и синие, и оранжевые. А ручейков видимо-невидимо! Сад этот не простой, а волшебный. Живет и цветет он из-за нас. Только то, что мы говорим слово «Спасибо», помогает появляться в нем деревьям и цветам. Мы скажем это, а там начинают сразу расти они. А использовать «Спасибо» мы должны всегда. «Спасибо» нужно сказать детям своим папам и мамам, ведь они их так любят. «Спасибо» надо говорить учителям, потому что они их учат. «Спасибо» можно сказать и домашним животным, если они есть у них дома. Животные такие мягкие, красивые, пушистые! «Спасибо» и солнышку, оно теплое, светлое, хлебу, потому что он вкусный. Девочка послушала все и произнесла следующее: «Спасибо тебе, любимая бабуля. Ведь ты научила меня. Никогда я не забуду этого. Я тоже хочу вырастить волшебный сад и поэтому всегда буду говорить это прекрасное слово». Сдержала девочка свое обещание и выросла очень доброй и благодарной.

2. История о розах (4-7 классы).

Давным-давно в небе сверкала красивая звезда, имя которой была Любовь. Мечтала она, чтобы все люди в мире стали необыкновенно любящими и счастливыми. Но видела она только, в основном, несчастья, страдания и болезни людей, а также то, что они в большинстве случаев испытывали ненависть, зависть и вражду друг к другу. «На свете, - считала эта звезда, - должно быть только счастье, красота и любовь, как и среди звезд далеко-далеко в небе». И вот она решила принести все это с собой на Землю. Однажды ночью рассыпалась она на тысячи крохотных светящихся огоньков, которые упали вниз. Проросли они на Земле в изумительные цветы, несущие людям любовь, счастье, очарование и чувство прекрасного. Людей тронула их волшебная красота и назвали они эти цветы розами. И с той поры благоухают розы у нас на Земле, даруя любовь и делая нашу планету радостной и прекрасной.

3. Сказка о солнечных огоньках (3-6 класс).

Живет на Солнце прекрасная фея – фея-Солнце. Высокая она, стройная королева с длинными золотыми волосами. Они и корона сверкают ярко, как свет. Дарит она солнышку золотистые огоньки, которые появляются, лишь взмахнет она волшебной палочкой. Оттого и сияет Солнце. Решила однажды фея-Солнце посетить Землю. Пришла она по облакам, неся с собой волшебную палочку. Захотелось ей одарить своими огоньками и своих основных друзей –

людей. Эти огоньки на Земле приобретали особую силу: они могли превращаться во что угодно и находиться там, где человек пожелает. С щедростью и радостью она приходила в дом к каждому, взмахивала палочкой и дарила человеку свой огонек. Но не все оценили ее подарок. Одни превратили его в золото и заперли в огромные сундуки, не делаясь ни с кем. Другие – в огонь и, таким образом, стали выжигать леса, чтобы строить свои дома. Третьи – в роскошные светильники, чтобы потом их продавать в огромном количестве. Но были и те, что оставляли огоньки прежними и помещали их в свое сердце. От этого они становились с каждой секундой все ярче и ярче. Да и сами люди, являлись добрым светом, неся любовь и заботу другим. Увидела фея-Солнце, как решили люди использовать ее дары, взмахнула снова волшебной палочкой и превратила золото, и светильники в пыль; на месте лесов, которые они сжигали, выросли новые, а дома рухнули. Затем она навсегда покинула этот мир. Однако те огоньки, которые находились в сердцах, не угасали никогда и передавались новым поколениям.

#### 4. Новый год и Время (1-7 класс).

Далеко есть величественный белоснежный дворец с огромными часами над входом. Обитает в нем необыкновенно красивая королева Время. Есть у нее лучшие друзья – годы. В канун каждого Нового года посылает она к нам из Чудесной Земли Будущего нежного маленького ребенка, который и является Новым годом. В течение года, отдавая нам свои часы, минуты и секунды, этот ребенок вырастает, постепенно становясь мудрым стариком с белоснежной бородой – старым годом. В конце концов он уходит в Стародавнюю Землю Прошлого, где счастливо живет вечно с другими мудрыми бородатыми стариками – прошедшими годами. На смену ему снова, зимней волшебной ночью, ударяя часы 12 раз, королева Время зовет нового прелестного ребенка. Так один год сменяется другим. Из маленького ребенка он превращается в бородатого старика, который может давать нам в дальнейшем мудрые советы, и его мы должны почитать. А приход нового маленького ребенка – Нового года – мы должны встречать радостно, с добротой и благодарностью, не боясь и не пугаясь его, желая всем лишь счастливых дней и здоровья. И грустно становится королеве, если она видит в наших сердцах зло. Слезы наворачиваются на ее глаза... Ведь она дарит каждому из нас время, и хочет, чтобы мы проводили его с добрыми намерениями в душе и поступали хорошо.

#### 5. История о том, как куранты начали бить под Новый год (3-7 класс).

Давным-давно в одном маленьком городке, дома которого были похожи на сказочные, находилась красивая белая башня с часами. Башня эта стояла в центре основной площади городка. Стены ее были белоснежными, а шпиль – золотой. Эту башню звали Курантом, а часы – Курантами. Башня была волшебной, живой и обладала необыкновенной добротой. Каждый день она показывала самым разным людям, который час, чтобы они могли делать все вовремя, и знали, когда нужно работать, когда отдыхать или отмечать праздники, а каждый час она дарила красивую музыку. В праздничные дни из башни-Куранта начинали доноситься веселые сказочные мелодии, а в праздничные вечера она пускала вверх удивительно пышные фейерверки, похожие на огромные гирлянды, цветы и шары, которые можно было видеть далеко вокруг. Даже самые грустные люди, услышав музыку, или заметив фейерверки, начинали смеяться, а те, кто тяжело болел, выздоравливал. Очень любила башня-Курант доставлять людям радость или приносить здоровье. Сколько всего придумывала она для этого! Мелодии ее и фейерверки были совершенно разные. А иногда она делала еще более невероятные вещи и не только в праздники. Так, увидев однажды летом на площади множество гуляющих детей со своими родителями, она решила преподнести им сюрприз. Вдруг она на их глазах в небо послала сотни конфетти самых потрясающих цветов, а затем целый день от нее вверх устремлялись воздушные шарики разнообразных оттенков и размеров в подарок детям: дети могли поймать шарик и оставить у себя. А в другой раз, когда дети с родителями были на площади, целый день

она создавала красочные мыльные пузыри. Но самым удивительным праздником для всех жителей того городка был Новый год. В это время все люди ждали чего-то чудесного и волшебного. Башня-Курант в новогодние торжества устраивала самые пышные фейерверки, мелодии ее были самыми красивыми, а добавок к этому – конфетти и воздушные шары – самыми яркими. Однажды в канун Нового года башня-Курант со своими часами придумала новую, дивную вещь. Ровно в полночь, когда старый год сменялся новым, часы стали удивительно мелодично и звонко бить. Пробили 12 раз они. И эти звуки всем принесли самую большую радость, так как приветствовали приход Нового года. Увидев это, решила башня это делать каждый год. ...Века прошли с тех пор. Уже ныне все забыли, где находится этот городок и волшебная башня-Курант, и поэтому никто не может отыскать туда дорогу. Возможно, этот городок с башней живут в сказке? Это мне не известно. Только бой часов в новогоднюю ночь люди помнят в наше время. И поэтому каждую полночь в этот праздник он раздается.

#### 6. История о ромашке (1-7 класс).

Ромашку можно сравнить с Солнцем; в центре – оно желтое, а окружают его – белые лучи. И в связи с этим я расскажу вам такую добрую историю. Много очень лет назад на небе было не одно, а 2 Солнца. Одно из них носило такое же имя – Солнце, а 2-е звали Ромашкой. Это солнышко было необычным – желтую серединку окружали белые лучи. Эти 2 солнышка были лучшими друзьями. Кроме того, они дружили с Землей, небом, Луной, звездочками, облаками, тучками, дождем, радугой, ветром. Хорошо и замечательно было дружить со всеми! Однако так как на небе жило два Солнца, то и тепла они на Землю давали больше. Вследствие этого зимой шло мало снега, а если он был, то сразу таял. Дети не могли лепить снеговиков, играть в снежки, кататься на санках и коньках. Новый год без снега не был таким интересным. Медведи не делали берлоги, чтобы лечь спать. Птицы не улетали в теплые края и не видели других прекрасных стран. А летом становилось очень жарко. Решило солнышко-Ромашка помочь. Превратилось оно однажды в красивый цветок с желтой серединкой и белыми лепестками и медленно, плавно опустилось на Землю. Пророс цветок и стал тоже называться ромашкой. Продолжал он дружить с Солнцем и со всеми. Приносил он радость везде своими солнечными лепестками и очень добрым золотым сердечком, которое они окружали. А через некоторое время дал жизнь другим цветам, обернувшись во много-много ромашек. Солнце дарило достаточно приятного тепла летом, а зимой стал идти пушистый хороший снег, осыпая счастьем людей, зверей и птиц. Взрослые, дети, чтобы не срывать ромашки, стали делать их из бумаги, глины, печь, ими украшая, торты или просто рисовать их. Они постоянно вручали эти подарки друг другу, обнимаясь и говоря следующие слова: «Как же я тебя люблю! Обожаю! Хочу подарить солнышко тебе! Ведь и ты для всех нас прекрасное солнышко!» От этого в семьях царили мир и любовь, не происходило ссор. И, конечно же, это следует делать всем нам всегда!

При предъявлении этой сказки родителям можно порекомендовать создать дома со своими детьми предлагаемые ромашки.

**Развитие познавательной сферы детей с ОВЗ** (форма работы – индивидуальная). На консультациях родителям даются следующие игры по развитию познавательной сферы их детей с ОВЗ. Перечень игр – ниже.

Пальчиковые игры.

1. «Гнездо» — пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.
2. «Фонарики» — руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.
3. «Буквы» — изобразить руками буквы О, П и др.

4. «Замок» — соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.
5. «Олень здоровается» — скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие полунаклоны вперед.
6. «Пальчики здороваются» — на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук — большой с большим и т. д.
7. «Соревнования по бегу» — средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).
8. «Необычное животное» — показать, как передвигается животное, у которого пять ног, по столу (сначала правой, а затем левой рукой).
9. «Посчитай-ка» — сжать руку в кулачок, считать пальцы, разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).
10. «Командир» — сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному со счетом: «Ты командир, а твои пальчики — солдаты. Командуй: раз, два, три...» [1].

#### Другие игры.

1. **Коррекционные задания.** Ребенку предлагают находить и вычеркивать определенные буквы в тексте. Выполнение этих заданий способствует развитию концентрации внимания и самоконтроля. Для их проведения потребуются любые тексты, карандаши и ручки. Инструкция. В течение 5 минут нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы «А» (или другие): и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора.
2. **Чтение текста до заданного выражения.** Детям предлагается: читать текст до заранее указанного родителем выражения.
3. **Игра «Муха».** Для ее проведения потребуются листы бумаги с расчерченным игровым полем из 9 клеток 3×3, фишки (фишками могут быть пуговицы, монетки и т.д.). Игра проводится в течение 5-10 мин. Задание выполняется в парах «родитель-ребенок». У пары есть лист с игровым полем и фишка. Инструкция: «Вот лист бумаги с клетками. Это игровое поле. А вот эта фишка - «муха». «Муха» села на середину листа в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды «вверх», «вниз», «влево», «вправо», отвернувшись от игрового поля. Тот, кто сидит слева, отвернется и, не глядя на поле, будет подавать команды, другой будет передвигать «муху». Нужно постараться продержаться «муху» на поле в течение 5 мин. и не дать ей «улететь» (покинуть пределы поля). Затем партнеры меняются ролями. Все понятно?» Выигрывает тот, кто продержится в своей роли все отведенное время [2].

**Рекомендации родителям по обучению и воспитанию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (форма работы – индивидуальная).** Перечень рекомендаций – ниже.

1. **Создавайте у ребенка во время занятий постоянный положительный эмоциональный фон.**
2. **Указывайте ребенку на его достижения в учебе и на дальнейшие возможности развития осваиваемого действия.**
3. **Поощряйте ребенка за сделанное.**
4. **Проводите настольные игры (шашки, шахматы и т.п.) и игры на воздухе с использованием соответствующего оборудования.**
5. **В ходе занятия важны физкультминутки, снимающих утомление, а также надо использовать небольшие игры, что способствует усвоению материала.**
6. **Знакомьте ребенка с литературой нравственного содержания.**
7. **Избегайте отношения к ребенку как к инвалиду.**



**8. Не осуждайте ребенка за его недостатки.**

**9. Избегайте чрезмерной опеки и эмоционального отвержения в воспитании ребенка.**

**Рекомендации родителям по обучению и воспитанию детей с ОВЗ с речевыми нарушениями.** Цель - оказание психологической помощи родителям (законным представителям) в разрешении проблемы по развитию познавательной и эмоциональной сфер детей с ограниченными возможностями с речевыми нарушениями. Рекомендации приведены ниже.

- 1. Создавайте у ребенка во время игр и занятий постоянный положительный эмоциональный фон.**
- 2. Указывайте ребенку на его достижения в учебе и на дальнейшие возможности развития осваиваемого действия.**
- 3. Поощряйте ребенка за сделанное.**
- 4. Постоянно развивайте восприятие и внимание ребенка с помощью таких игр, как «солнечный зайчик с зеркала», «последи за самолетом» и т.д., показ картинок, расположенных горизонтально и вертикально.**
- 5. Постоянно развивайте восприятие и внимание ребенка, фиксируя его взор на одинаковых предметах, а затем на одинаковых картинках, при этом называя предметы.**
- 6. Для развития восприятия, внимания и мышления ребенка проводите с ним дидактические игры, направленные на узнавание целостного образа по деталям, нахождение изображения предмета на фоне шума.**

### **Описание основных результатов, достигнутых при использовании методической разработки**

Результаты бесед с классными руководителями, учителями-предметниками, родителями, сами детьми с ОВЗ, наблюдений, показали эффективность вышеописанной работы. Она выражается в следующем:

- повысилась успеваемость школьников с ОВЗ как следствие увеличения уровня учебной мотивации;
- школьники с ОВЗ стали чувствовать себя более комфортными в классах, у них сформировалась раскованность в общении, уверенность в себе;
- родители выразили достаточную активность при посещении собраний, готовность к индивидуальным консультациям; на занятиях они проявляли активное слушание и заинтересованность в предоставляемых рекомендациях, играх и сказках;
- взаимодействие родителей и педагогов стало более благоприятным;
- у родителей повысилась психолого-педагогическая культура, они начали лучше понимать особенности развития своих детей.

Все это говорит об успешности в реализации предложенной методической разработки.

## Список литературы

1. Новиковская, О.А. 1000 забавных пальчиковых игр [Текст] / О.А. Новиковская. – М.: Астрель, 2010. – 224 с.
2. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст] : учеб. пособие. В 2-х кн. Кн. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения / Евгений Рогов. – М.:ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 480 с.
3. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции [Текст] / О.В.Хухлаева М.: Академия, 2004. – 208 с.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В.Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.