

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 13»

Утверждено
приказом
№ 133 от 01.09.2020

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа социально –
педагогической направленности
«ЗЕРКАЛО ДУШИ»**

Возраст детей: 12 – 14 лет

Срок реализации программы – 1 год обучения

Автор – составитель:
Ворожейкина Анна Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Арзамас 2020 г.
Пояснительная записка

Актуальность. Подростковый возраст важнейший этап в становлении личности. Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, появляется интерес к своим личностным качествам, своим переживаниям. Именно в это время подростки начинают анализировать свои переживания, свои поступки, пытаются понять, какие они на самом деле и кем могут стать. Потребность разобраться в самом себе является механизмом развития самосознания и личностного роста учащегося. Подростку необходимо научиться преодолевать трудности связанные с поиском себя. Развивается и совершенствуется саморегуляция, становится возможным самовоспитание. Поэтому необходимо включение подростка в групповые занятия психопрофилактической направленности, помогающие успешному прохождению этого периода.

Настоящая программа актуальна, так как она призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

При составлении программы использовался опыт психологов, работающих в системе образования, а так же собственный опыт работы с детьми. Программа «Помощь другу» построена на основе работ и методик психологов: Еделева Е.Г. «Арт-терапия»; Ю.Б. Гипенрейтер «Продолжаем общаться так»; Грецова А.Г. «Тренинг общения для подростков», Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой «Основы сказкотерапии», «Практикум по сказкотерапии» и др.; а также С.В. Гиппиус «Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств».

Направленность программы: социально – педагогическая.

Отличительные особенности. Способствует развитию у подростков психологической, социальной компетентности и стремления к самореализации. Занятия проводятся в свободной форме и в дружеской обстановке, что помогает

подросткам стать самим собой, принять и полюбить себя. Большое количество творческих заданий способствует саморазвитию личности учащихся, осознанию своей индивидуальности. Анализ и обсуждение затрагиваемых тем, а также обсуждение после каждого задания способствуют развитию мотивации самовоспитания и саморазвития.

Адресат: учащиеся в возрасте 12 – 14 лет. Количество членов группы 15 человек.

Цель программы: способствовать развитию сильных сторон личности учащихся, преодолению неуверенности в себе, совершенствованию коммуникативных навыков.

Задачи:

Обучающие

- Способствовать формированию самосознания и навыков саморегуляции;
- Формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

Развивающие

- Совершенствовать коммуникативные навыки и обогащать поведенческий репертуар.
- Развитие умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- Способствовать самовыражению посредством творчества;

Воспитательные

- Воспитывать организованность и умение управлять своими эмоциями;
- Создание мотивации для дальнейшего саморазвития учащихся.

Основные принципы программы:

1. *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
2. *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.

3. *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

4. *Принципы развития и регламентации общения* – предоставление подростку самому выбрать линию поведения, откровенность обсуждения всех проявлений эмоций, поведения в деятельности.

5. *Принцип возможности варьирования заданий.*

Объем и срок усвоения. Программа предназначена для социально-психологической работы с учащимися подросткового возраста, предусматривает 1 год обучения. Количество часов в неделю – 1 час, в год 37 часов.

Формы обучения:

Занятия по форме напоминают групповые занятия и носят комплексный характер. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяет другим. В данной образовательной программе используются следующие **формы занятий.**

Психологические игры и упражнения:

- ❖ большие ролевые игры;
- ❖ игры-переживания;
- ❖ деловые игры;
- ❖ психогимнастика;
- ❖ упражнения на отработку различных навыков.

Различные методы тренинга:

- ❖ ролевая игра;
- ❖ мозговой штурм;
- ❖ моделирование практических ситуаций;
- ❖ работа в малых группах;
- ❖ метод кейсов и т.д.

Групповые дискуссии, беседы,

Информационные блоки.

Психологические тесты.

Элементы арт-терапии и сказкотерапии

Элементы телесно-ориентированной терапии.

Каждое занятие включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлекссию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- владеть способами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- позитивно относиться к своему здоровью, иметь ценностные ориентиры, основанные на уважении к человеку, его правам и свободам, и любви и уважение к Отечеству.

Метапредметные результаты:

- умение организовывать свою познавательную деятельность;
- научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность;
- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения;
- умениями искать и находить компромиссы, иметь позитивные навыки общения.

Предметные результаты:

- владеть элементами психологической грамотности;
- понимать уникальности внутреннего мира каждого человека;
- умение взаимодействовать в ходе выполнения групповой работы, аргументировать собственную точку зрения.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Зеркало души»

Год обучения	№	Разделы	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Первый год	1	Вводные занятия	0,5	2,5	3
	2	Психология общения	3	9	12
	3	Развитие и творчество	1,5	4,5	6
	4	Интересы и жизненный путь	5	11	16
		Всего часов	10	27	37

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Зеркало души»

Раздел 1. Вводные занятия (3 часа)

1. Знакомство.

Ритуал приветствия. Введение в программу. Развивающие упражнения: «Что в имени Моем», Дискуссия: «Что важнее похожесть или различие». Ритуал прощания.

2. Мои интересы.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Мы все чем-то похожи». Психодиагностика «Цвета Люшера». Беседа «Кем хочу стать». «Чепуха». Ритуал прощания.

3. Презентация себя

Ритуал приветствия. Групповая дискуссия «Фильмы и музыка». Развивающие упражнения: «Презентация себя», «Мои ресурсы». Люблю – не люблю.

Раздел 2. Психология общения (12 часов)

4. Общение и умение слушать.

Как мы воспринимаем друг друга. Демонстрация искажения информации при ее передачи от одного к другому, важность обратной связи в общении и навыков эффективного слушания. Развивающие упражнения: «Интервью», «Сломанный телефон», «Рисование по инструкции», «Слушание в разных позах».

5. Учимся взаимопониманию.

Развитие социальной наблюдательности и вербального взаимодействия. Развивающие упражнения: «Копирование движений», «Вавилонская башня», игра – загадка «МПС».

6. Средства общения.

Продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, контекст общения. Развитие навыков невербальной коммуникации. Развивающие упражнения: «Испорченный телевизор», «Дистанция общения». Дискуссия: «Невербальная информация» Разговор в рисунках», «Испорченный телефон».

7. Поговорим...

Интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтических средств. Развивающие упражнения: «Достраивание композиции», Групповой коллаж «Любовь в моей жизни».

8. Наши эмоции и чувства.

Понятия эмоций и чувств, совершенствование умения конструктивно выражать их. Развивающие упражнения: «Путаница», «Угадай эмоцию», «Польза и вред эмоций». Способы саморегуляции.

9. Как люди воспринимают друг друга.

Первое впечатление о человеке. Значение установок и прошлого опыта в восприятии другого. Стереотипы. Психодиагностика. Развивающие упражнения: «Пантомима профессий», «Подарок».

10. Эффективные приемы общения.

Понимание людьми друг друга. Дискуссия «Эффективные приемы общения». Развивающие упражнения: «Пожелания», «Ты хороший – я хороший», «Рисунок по кругу»

11. Мы среди людей.

Социальные группы. Механизмы влияния людей в группах (убеждение, внушение, подражание, заражение). Социальная роль. Развивающие упражнения: «Дар убеждения», «Я в тебе уверен», «Чувствительность в группе». (12)

12. Я тебя понимаю.

Социальная роль. Развивающие упражнения: «Пожар», «Побег», «Выход из контакта». (12) Дискуссия «Какие роли вам нравятся».

13. Мои проблемы и обиды.

Ритуал приветствия. Арт – терапевтическое задание: «Работа с проблемой» (несколько рисунков) Ритуал прощания.

14. Помощь друг другу.

Ритуал приветствия. Эффективные способы общения. Психологический климат в группе, лидерство, конформизм. Развивающие упражнения:

«Согласованные действия», «Зеркало», «Ритм по кругу». (12) Дискуссия «Ассертивное поведение». Медиативные технологии.

15. Эффективное общение и пути решения.

Конструктивная критика. Способы разрешения конфликтов. Развивающие упражнения: «Я – высказывание», «Гвалт». Медиативные технологии

Раздел 3. Развитие и творчество (6 часов)

16. Развитие и творчество.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Пословицы», «Сказочные истории», Перепиши стихотворение. Пожелания. Сочинить новогоднюю историю и нарисовать рисунки. Ритуал прощания.

17. Творческая личность.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Сказка по кругу», Объясни другу», «Покажи сказку». Ритуал прощания.

18. Как достичь цели.

Ритуал приветствия. Умение ставить цель и планировать. Развивающие упражнения: «Шифровка», «Составить план». Ритуал прощания.

19. Я тебя понимаю.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Хвалить или ругать», «Ситуация», «Кто прав», Арт – терапевтическое задание: «Совместное рисование» Ритуал прощания.

20. Нужно ли меняться.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Работа с метафорами», «Сказочные герои», Работа со сказкой «Жизнь как чудо». Ритуал прощания.

21. Творческое развитие.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Мозговой штурм», «Каким Я хочу быть?», Арт – терапевтическое задание: «Прекрасный сад». Ритуал прощания.

Раздел 4. Интересы и жизненный путь (14 часов)

22. Мои интересы и ценности.

Ритуал приветствия. «Повтори за мной». Развивающие упражнения: «Спор ценностей», «Сказка», «Кого загадал ведущий», «Афоризмы» обсуждение. Ритуал прощания.

23. Ценности и жизненный путь.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Определи ценности», «Ценности и выбранный путь». Работа со сказкой, арт-терапия «Сказочный герой» Ритуал прощания.

24. Какой Я

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Те, кто», «Кого загадал ведущий», Нарисуй свою роль. Ритуал прощания.

25. Какие Мы.

Ритуал приветствия. «Повтори движение» Развивающие упражнения: «Слепой и поводырь», «Переправа». Ритуал прощания.

26. Мотивы наших поступков.

Ритуал приветствия. Беседа о мотивах поступков. Развивающая игра кораблекрушение. Обсуждение. Ритуал прощания.

27. Самопринятие.

Ритуал приветствия. Источники уверенности в себе. Развивающие упражнения: «Привет себе» «Я сегодня, через 3 года, через 10 лет», «Передача движений» (3).

28. Самоуважение.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Свои пять пальцев», «Глаза товарищей», «Биография по взглядам», «Это я!».

29. Самоодобрение.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Слушай слово», «Мысленная речь», «Кинофильм», «Мысленные действия», дискуссия «Как поддержать себя».

30. Источник уверенности в себе.

Ритуал приветствия. Групповая дискуссия «Отношение к себе и отношение к другим». Арт – терапевтическое задание. «Копилка уверенности в себе». Ритуал прощания.

31. Уверенность и самоуважение.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Повтори за мной», «Я горжусь», Звезда самоуважения». «Волшебное зеркало». Работа со сказкой. Ритуал прощания.

32. Я хороший – ты хороший.

Ритуал приветствия. Групповая дискуссия «Отношение к себе и другим». Развивающие упражнения: «За что я уважаю», «Подумай (+,-)». Сочиняем сказку. Ритуал прощания.

33. Я глазами других.

Ритуал приветствия. Арт – терапевтическое задание: «Дерево». Развивающие упражнения: «Ассоциации», «Сказочный герой». Ритуал прощания.

34. Медиативные техники.

Медиативные технологии. Дискуссия: что мне мешает, что помогает разрешить конфликт. Разрешение конфликтов с помощью медиации. Развивающие упражнения, ролевые игры «конфликты». Ритуал прощания.

35. Великий подвиг.

Ритуал приветствия. Обсуждение военных фильмов и произведений. Дискуссия. «Истории моей страны, моей семьи». Ритуал прощания.

Раздел 5. Подведение итогов (2 часа)

36. Наша группа.

Ритуал приветствия. Обратная связь по результатам работы в группе. Развивающие упражнения: «Чепуха», «Шляпы», Аттестация.

37. Мы не прощаемся.

Ритуал приветствия. Развивающие упражнения: «Чемодан», дискуссия «Что запомнилось больше всего». Чаепитие. Ритуал прощания.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Зеркало души»

№	Месяц	Дата проведения занятий	Наименование темы занятия	Количество часов	Теория	Практика	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводные занятия (3 часа)									
1	сентябрь	01.09 – 04.09	Знакомство	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
2	сентябрь	07.09 – 011.09	Мои интересы	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
3	сентябрь	14.09 – 18.09	Презентация себя	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
Раздел 2. Психология общения (12 часов)									
4	сентябрь	21.09 – 25.09	Общение и умение слушать	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
5	сентябрь	28.09 – 02.10	Учимся взаимопониманию	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
6	октябрь	05.10 – 09.10	Средства общения	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
7	октябрь	12.10 – 16.10	Поговорим ...	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
8	октябрь	19.10 – 23.10	Наши эмоции и чувства	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
9	октябрь	26.10 – 30.10	Как люди воспринимают друг друга	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
10	ноябрь	02.11 – 06.11	Эффективные приемы общения	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
11	ноябрь	09.11 – 13.11	Мы среди людей	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос

12	ноябрь	16.11 – 20.11	Я тебя понимаю	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
13	ноябрь	23.11 – 27.11	Мои проблемы и обиды	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
14	декабрь	30.11 – 04.12	Помощь друг другу	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
15	декабрь	07.12 – 11.12	Эффективные общение и пути решения конфликтов	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
Раздел 3. Развитие и творчество (6 часов)									
16	декабрь	14.12 – 18.12	Развитие и творчество	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
17	декабрь	21.12 – 25.12	Творческая личность	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
18	январь	28.12 – 15.01	Как достичь цели	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
19	январь	18.01 – 22.01	Я тебя понимаю	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
20	январь	25.01 – 29.01	Нужно ли меняться	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
21	февраль	01.02 – 05.02	Творческое развитие	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
Раздел 4. Интересы и жизненный путь (16 часов)									
22	февраль	08.02 – 12.02	Мои интересы	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
23	февраль	15.02 – 19.02	Ценности и жизненный путь	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
24	февраль	22.02 – 26.02	Какой Я	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
25	март	01.03 – 05.03	Какие Мы	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос

26	март	08.03 – 12.03	Мотивы наших поступков	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
27	март	15.03 – 19.03	Самопринятие	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
28	март	22.03 – 26.03	Самоуважение	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
29	март	29.03 – 02.04	Самоодобрение	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
30	апрель	05.04 – 09.04	Источник уверенности в себе	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
31	апрель	12.04 – 16.04	Уверенность и самоуважение	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
32	апрель	19.04 – 23.04	Я хороший – ты хороший	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
33	апрель	26.04 – 30.04	Я глазами других	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
34	май	03.05 – 07.05	Медиативные технологии	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
35	май	10.05 – 14.05	Великий подвиг	1	0,5	0,5	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
36	май	17.05 – 21.05	Наша группа	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос
37	май	24.05 – 28.05	Мы не прощаемся	1	-	1	Развивающее занятие	Кабинет № 38	Устный опрос

Формы аттестации

Аттестация проводится 2 раза в год: в конце 2 четверти и в конце учебного года в форме коллективной творческой работы или творческих заданий.

Аттестация учащихся основывается на индивидуальном подходе к каждому учащемуся. При аттестации учитываются динамика социально – психологического развития подростка и оцениваются по двум группам показателей – образовательным и личностным (изменения личностных качеств подростка за время занятий по программе).

При аттестации учащихся используются следующие уровни оценки результатов:

- допустимый (1 б) – плохая включенность в работу, в коллективные задания;
- достаточный (2 балла) – умеет конструктивно общаться, иногда проявляет инициативу и самостоятельность, старается контролировать свои эмоции, адекватно реагирует на замечания, выполняет творческие задания;
- оптимальный (3 балла) – проявляет самостоятельность в делах, умеет самостоятельно принимать решения, контролирует свои эмоции и желания, положительно оценивает и принимает себя и других, выполняет творческие задания.

По окончании курса учащиеся разрабатывают опросник (группами), который апробируется на ровесниках. Подросткам предоставляется возможность самостоятельно выбрать тему исследования, составить вопросы для опроса. Педагог здесь выступает в роли советчика и информатора. Такая форма подведения итогов вызывает значительный эмоциональный подъём у подростков. Самостоятельность в выборе повышает чувство ответственности у обучающихся, а также мобилизует творческий потенциал подростков.

Формой подведения итогов является рассказ учащихся о полученных исследованиях. Эта форма подведения итогов позволит увидеть, как были освоены полученные навыки, как ребята чувствуют себя в роли юного психолога, насколько корректно составляют вопросы и насколько инициативно подходят к подготовке собственного социального проекта.

Условия реализации программы

Для реализации образовательной программы «Зеркало души» обязательное требование к месту проведения занятий:

- место проведения занятий должно быть постоянным, где много свободного места;
- мебель в классе должна легко двигаться;
- в кабинете должен быть компьютер, интерактивная доска;
- канцелярские принадлежности необходимы на каждом занятии для самостоятельного творчества каждого ребенка.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема	Формы работы	Методы организации	Методич. обеспечение (технич. и игровое оборудов.)	Дидактический материал	Аттестация Виды контроля
1	Вводные занятия	Обсуждение, обучающие игры и упражнения	Беседа, игровые упражнения, рассказ	Игрушка	Раздаточный материал,	Вводный контроль устный опрос
2	Социальная психология	Игры, задания, упражнения, арт-терапия, обсуждение, дискуссия	Беседа, рассказ, упражнения, мозговой штурм, дискуссия	Интерактивная доска, мяч, игрушки.	Раздаточный материал, книги с рассказами	Простые задания, опрос, наблюдение
3	Тренинг уверенности	Игры, задания, упражнения, обсуждение, дискуссия, арт-терапия	Беседа, рассказ, упражнения, мозговой штурм, дискуссия	Интерактивная доска, мяч, игрушки.	Раздаточный материал, книги с рассказами и сказками.	Опрос, наблюдение, задания
4	Заключение	Игры, упражнения, дискуссия, арт-терапия	Беседа Упражнения, дискуссия	Игрушки	Раздаточный материал	Аттестация

Список литературы

1. Арт-терапевтические техники в тренинге Т.Ю. Колошина, А.А. Трусь. – СПб: Речь, 2010. – 189 с.
2. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб.: Речь, 2001. – 346 с.
3. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2009. – 160с.: ил.
4. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии – СПб.: Речь, 2007. – 176 с.
5. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 2008. – 794 с.: ил.
6. Макс Люшер. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. / Перевод с нем. – М.: НИРРО, 2003. – с. 252
7. Продолжаем общаться с ребенком. Так? / Ю.Б. Гиппенрейтер; худ. Е.М. Белоусова, М.Е. Федоровская, В.В.Люлька и др. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2010. – 256 с.: ил.
8. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: учебное пособие / Авт.-сост. Т.Л.Бука, М.Л.Митрофанова. – 2 – е изд. – М: Психотерапия, 2008. – 144с.
9. Рисуночный тест Вартегга / Под ред. В.К. Калининко. М.: Смысл, 2011. – 239 с.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
11. Тренинг по сказкотерапии / Под ред. Т.Д. Зинкевич – Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2011. – 176 с.
12. Хасай Алиев. Метод «Ключ». Открой свой мир! включи внутренние резервы. – СПб.: Питер, 2011. – 208 с.: ил.

Согласовано

Зам. директора по ВР  /Е.А. Старункина/

01.09.2020 г.

