

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа

«Профилактическая игра-тренинг
«Навстречу будущему»
психолого-педагогической направленности
для подростков 12 – 17 лет

Автор-составитель:
Дубровина Ольга Витальевна,
педагог-психолог

Екатеринбург 2023

АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Профилактическая игра-тренинг «Навстречу будущему» направлена на формирование психологической устойчивости, снижения риска вовлечения в зависимое поведение и создание правильных жизненных установок у подрастающего поколения.

Данная программа способствует созданию профилактической среды в образовательных организациях через влияние на развитие личности и ценностных ориентиров подростков, создание предпосылок для формирования психологической устойчивости к вовлечению в зависимость, укрепление социальной активной жизненной позиции, развитие самоконтроля поведения и самоэффективности.

Игра-тренинг – является доступным инструментом и позволяет педагогам, и специалистам образовательных организаций на простом для подростков языке довести информацию о негативных последствиях любой зависимости, и о преимуществах здорового образа жизни.

Введение

Актуальность выбранной темы состоит в том, что профилактика вредных привычек у подростков остро необходима в наше время. Так как современные тенденции: социальные и экономические изменения, происходящие в мире, возросший уровень миграции населения, цифровизация и другие последствия глобализации серьезно влияют на распространение деструктивных проявлений в подростково-молодежной среде - наиболее чувствительной и легковнушаемой части населения. Быстрыми темпами происходит распространение деструктивных идей, появляются все новые формы преступного и отклоняющегося поведения детей и молодежи, проявляющиеся во все более общественно опасных формах.

Неадаптивное и саморазрушающееся поведение, в том числе, злоупотребление алкоголем, наркотиками, табакокурением обусловлено еще и тем, что дети и подростки оказываются наиболее незащищенными, уязвимыми, одинокими и психологически беспомощными перед жизненными трудностями. Часто они не готовы к новым жестким требованиям общества, не способны сделать самостоятельный выбор и взять на себя ответственность за свое поведение, за свое будущее. Не обладая жизненными навыками, не умея выбирать эффективные способы снятия напряжения, которые давали бы им возможность сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный образ жизни, они не справляются с многочисленными проблемами.

Федеральные государственные стандарты образования ставят задачу развивать всестороннюю личность, адаптированную к жизни в социуме, у которой сформированы и развиты навыки жизненной компетентности. Это возможно при формировании единой профилактической среды в образовательных организациях на принципах преемственности, непрерывности и системности.

Образовательная организация, как социальный институт, располагает уникальными возможностями участия в создании профилактической среды, поскольку может вести просветительскую деятельность на протяжении всего периода обучения детей и подростков. Именно образовательные организации располагают возможностью привить детям и подросткам навыки здорового образа жизни, оказать влияние на уровень притязаний и самооценку учащегося.

Одним из возможных способов реализации поставленной цели является внедрение и регулярное проведение среди учащихся комплексной профилактической программы «Навстречу будущему». Программа является современным инструментом позитивной профилактики, направленной на развитие внутренних ресурсов личности, формирование у подростка психологической и нравственной устойчивости к отрицательным влияниям среды.

Пояснительная записка

Значимость и своевременность профилактической программы «Навстречу будущему» обусловлена необходимостью решения проблемы – снижение показателей здоровья как взрослого, так и детского населения нашей страны.

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Профилактическая игра-тренинг «Навстречу будущему» (далее – игра-тренинг) имеет психолого-педагогическую направленность и решает одну из самых важных задач современного воспитания подрастающего поколения – формирование психологической устойчивости к вредным привычкам, снижение риска вовлечения несовершеннолетних в зависимое поведение, создание правильных установок, укрепление социальной активной жизненной позиции.

Основой программы является психосоциальная модель, которая своей главной целью определяет необходимость повышения жизнестойкости несовершеннолетних, развития навыков противостояния групповому давлению, развитие самоконтроля и самооэффективности, умения сделать правильный выбор.

Предлагаемая программа построена с учетом требований следующих документов:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 (Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Новизна программы

Профилактическая игра-тренинг «Навстречу будущему» — это игра с элементами психологического тренинга. В настоящий момент освоение подобных форм профилактической работы педагогами и специалистами образовательных организаций стало наиболее актуальным и практически значимым.

В интерактивном формате подросток быстрее усваивает информацию, имеет возможность одновременно с получением знаний обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, закреплять полученные знания, формировать навыки поведения. Такой метод вовлекает участников в процесс, а сам процесс обучения становится легче и интереснее. Именно в групповой форме работы подростки быстрее учатся быть открытыми, сопереживать, сообща находить решение проблем. Нормами реальной жизни становятся искренность, готовность поддержать, принимать себя и другого. «Проживание» и осознание опыта в игре-тренинге имеют результаты, не сопоставимые ни с традиционным обучением через трансляцию знаний, ни с психологическим консультированием или психотерапией.

Новизна представленной программы заключается в том, что она основана на принципах позитивной профилактики и нацелена на оптимистичное отношение к жизни, создание ситуации успешности, позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни. Программа построена на двух ключевых принципах: «не навреди» -безопасность для участников; и «не пугай» - не «почему плохо употреблять», а «как хорошо жить без этого».

Методологические основы программы

Игра-тренинг основана на первичной профилактике зависимого поведения и пропаганде здорового образа жизни подростков. Меры первичной, превентивной, профилактики направлены на поддержание и развитие условий, способствующих сохранению физического, личностного и социального здоровья, на предупреждение неблагоприятного воздействия факторов социальной и природной среды. Уникальность (ценность) игры-тренинга – это ориентация не на проблему и ее последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья, освоения и раскрытия ресурсов психики личности подростков.

Данная программа основана на концепции «единого целого», когда мы понимаем под «здоровьем» нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Здоровье – это физическое, умственное, социальное, личностное, духовное, эмоциональное и интеллектуальное благополучие человека, а не только отсутствие заболеваний.

Основная идея программы — формирование гармонично развитой, жизненно компетентной и здоровой личности. Программа сопровождает процесс становления и развития личности учащегося. Счастливый, уверенный, здравомыслящий, самодостаточный, увлеченный любимым делом человек не будет испытывать потребность в каких-либо зависимостях. Человек, умеющий эффективно справляться с проблемами, имеющий широкую сеть поддерживающих его людей, обладающий конструктивной жизненной позицией, всегда ответит отказом на сомнительное предложение.

Для программы характерна многоаспектность: сочетание различных направлений профилактической работы:

- **социальный аспект** (формирование моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни, отрицательного отношения к вредным привычкам)
- **психологический аспект** (формирование адекватной самооценки, освоение навыков “быть успешным”, самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность, прежде всего, перед самим собой);
- **образовательный аспект** (формирование системы представления о здоровом и успешном образе жизни)

В программе используются следующие формы профилактической работы:

1. **Организация социальной среды.** Воздействие на социальные факторы способствует предотвращению нежелательного поведения личности. Игра-тренинг охватывает обучающихся всего класса, оказывая влияние на формирование профилактической среды в социальном окружении подростка, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению.

2. **Позитивная психопрофилактическая работа** – информирование о принципах и правилах здорового образа жизни, через позитивные установки, при обязательном условии отказа от запугивающей информации.

3. **Активное обучение социально-важным навыкам:** устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников); развитие ассертивности (уверенности) (формируются навыки адаптивного и конструктивного поведения, принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей); формирование жизненных навыков (умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

4. **Творчество** – выполнение творческих заданий. Игра-тренинг способствует организации деятельности, альтернативной зависимому поведению. Создание условий для формирования позитивных потребностей личности подростков, что делает их менее уязвимыми в отношении негативных потребностей и занятий.

5. **Установки на организацию здорового образа жизни.** Стимулирование самосознания подростка, направленного на эмоционально-личностное отношение к идее здорового образа жизни, обеспечение возможности стать носителем идеи здоровья как ценности, как основного жизненного приоритета.

Цель программы

Позитивная профилактика зависимого поведения подростков через воспитание гармоничной личности, путем формирования положительного «образа — Я» и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Задачи

1. Сформировать психологические механизмы, препятствующие развитию любой формы зависимого поведения у подростков, работая и развивая личностный потенциал подрастающего поколения.
2. Активизировать у обучающихся мотивацию и черты социально-успешной личности, способной самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.
3. Пропагандировать и укреплять ценность здоровья, воспитывая бережное и ответственное к нему отношение.

Ожидаемые результаты

1. Повышения уровня мотивации к ведению здорового образа жизни.
2. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - уверенного позитивного поведения;
 - конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - отстаивания и защиты своей точки зрения;
3. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально-успешного человека.

Структура программы

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Профилактическая игра-тренинг «Навстречу будущему» состоит из пяти модулей, каждый из которых рассчитан на несколько занятий. Какое количество занятий по модулю и сколько заданий будет в каждой встрече ведущий может решать самостоятельно в зависимости от количества участников, скорости работы, особенностей развития и восприятия темы, глубины проработки вопросов. Рекомендуемая продолжительность занятия 45-60 минут.

Форма проведения занятий: игра с элементами психологического тренинга. В программе используются следующие методы и формы обучения: словесный (дискуссия, рассказ, объяснение), наглядный, видеометод (демонстрация), практический; метод мотивации интереса; интерактивная форма обучения (обмен мнениями, информацией), индивидуальные и командные формы работ.

Обязательной итоговой составляющей каждого занятия программы является прием обратной связи – это высказывание участниками занятия своих мыслей, ощущений, пожеланий. Обратная связь является не только важным источником информации для специалиста, реализующего программу, но и эффективным инструментом для формирования и развития у подростков умения слушать и слышать других людей.

Модули программы выстроены в логическом порядке и предназначены для последовательного проведения.

МОДУЛЬ № 1. «Мы – поколение будущего» - формирование представления о понятии «здоровья в целом».

МОДУЛЬ № 2. «Позитивное мышление «Стена успеха» - формирование (оптимистического) позитивного мышления.

МОДУЛЬ № 3. «Здоровый и безопасный образ жизни» - развитие навыков противостояния психологическому давлению.

МОДУЛЬ № 4. «Я уверен в своих возможностях» - развитие и формирование навыков целеполагания и уверенного поведения.

МОДУЛЬ № 5. «Будущее в моих руках» - проектирование подростками собственной жизни.

Программа ориентирована на подростков от 12 до 17 лет (обучающихся 5-11 классов) общеобразовательных организаций (программа не предназначена для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые нуждаются в специальных условиях получения образования)

Количество участников: от 10 до 30 человек

Форма обучения – очная.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу

Реализация игры-тренинга возможна с привлечением таких специалистов как классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, педагог-предметник.

Специалист должен иметь соответствующее образование и быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии (психологические особенности детей 12-17 лет) и школьной гигиены, должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с подростками. Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях.

Ведущие игры-тренинга должны быть способны к игровой активности, хорошо чувствовать психологическую ситуацию в подростковой группе, иметь развитый навык эмпатии. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, контроль за временем.

Рекомендуется проводить занятия в паре: ведущий (специалист, прошедший специальную подготовку и аттестацию по данной программе) и соведущий (педагог или специалист образовательной организации без специальной подготовки. Возможно привлекать в качестве помощников подростков, прошедших игру-тренинг)

Материально – техническое оснащение: компьютер, мультимедийная установка, колонки, презентация, видеоматериалы, набор игровых материалов, флип-чарт, ватман, маркеры, бумага, бейджи, цветные карандаши, фломастеры, маркеры.

Способы определения результативности

Виды контроля	Методы
Входящий	Беседа (интервью с классным руководителем, учащимися), анкетирование.
Промежуточный	Оценка качества и содержания выполненных заданий, промежуточная обратная связь от участников и наблюдателей, диагностика и анализ полученного в ходе игры материала.
Итоговый	Итоговая обратная связь участников и наблюдателей, итоговое анкетирование, анализ и оценка полученных результатов программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей	Количество академических часов
1.	МОДУЛЬ № 1. «Мы – поколение будущего»	4
2.	МОДУЛЬ № 2. «Позитивное мышление «Стена успеха»	4
3.	МОДУЛЬ № 3. «Здоровый и безопасный образ жизни»	3
4.	МОДУЛЬ № 4. «Я уверен в своих возможностях»	2
5.	МОДУЛЬ № 5. «Будущее в моих руках»	3
Итого:		16

Содержание программы

МОДУЛЬ № 1. «Мы – поколение будущего»

Цель: содействовать формированию представления о понятии «здоровья в целом» в современном социокультурном пространстве, стимуляция к формированию положительного «образа-Я»

Задачи:

- 1) закрепить уже имеющихся компетенций о здоровом образе жизни у несовершеннолетних, и обогащение новыми знаниями
- 2) содействовать воспитанию ценностного отношения к своему личностному здоровью и формированию стремления к здоровому образу жизни
- 3) содействовать формированию критического отношения к вредным привычкам
- 4) содействовать формированию активной жизненной позиции и чувства самоуважения у несовершеннолетних
- 5) развить умения выделять имеющиеся негативные качества и находить пути их коррекции
- 6) развить навыки работы в команде, коммуникативные качества
- 7) развить способности к творчеству

Планируемый результат: выработка личностных стратегий уверенного поведения, через формирование образа современного подростка с активной жизненной позицией и умением противостоять пагубным влияниям из социума.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, участники делятся на команды по 5-7 человек.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

Подготовка помещения:

1. Столы по количеству команд
2. Стулья по количеству участников

Оборудование:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Экран
4. Колонки
5. Флипчарт (доска)

Игровые материалы

Печатные и электронные материалы

СЦЕНАРИЙ

1. *Вступительное слово ведущего*
2. *Задание «Моя команда»*
3. *Задание «Правила рулят»*
4. *Задание «Наш герой»*
 - *Часть 1. «Я - личность»*
 - *Часть 2. «Я достоин уважения»*
 - *Часть 3. «Рыцари и драконы»*
5. *Задание «Шаг навстречу будущему»*
6. *Завершение. Подведение итогов.*

МОДУЛЬ № 2. «Позитивное мышление «Стена успеха»

Цель: способствовать формированию (оптимистического) позитивного мышления для укрепления психического здоровья и личностного развития учащихся

Задачи:

- 1) развить у учащихся навыки, способствующие положительному восприятию реальности
- 2) способствовать развитию осознанности и активизации мышления учащихся
- 3) способствовать развитию навыков адаптации к меняющимся условиям и развитию социальной гибкости.
- 4) содействовать формированию ответственности за свое поведение
- 5) способствовать сплочению учащихся и формированию взаимного доверия.
- 6) развить навыки эффективного общения.

Планируемый результат: понимание значения позитивного мышления для жизни и здоровья человека; овладение навыками позитивного мышления и умением применять полученные знания в трудных жизненных ситуациях.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, участники делятся на команды по 5-7 человек.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

Подготовка помещения:

1. Столы по количеству команд
2. Стулья по количеству участников

Оборудование:

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Экран
4. Колонки
5. Флипчарт (доска)

Игровые материалы

Печатные и электронные материалы

СЦЕНАРИЙ

1. *Вступительное слово ведущего*
2. *Задание «Такие вопросы я люблю»*
3. *Задание «Жизнь прекрасна и удивительна»*
4. *Задание «Верю в то, что я могу...»*
5. *Задание «Я благодарю...»*
6. *Задание "Формула хорошего настроения"*
7. *Задание «Шаг навстречу будущему»*
8. *Завершение. Подведение итогов.*

МОДУЛЬ № 3. «Здоровый и безопасный образ жизни»

Цель: способствовать развитию навыков противостояния психологическому давлению, принятия жизненно-важных решений.

Задачи:

- 1) развить навыки уверенного отказа от рискованных предложений
- 2) способствовать формированию навыков принятия обоснованных решений и ответственности за свое поведение, самостоятельности.
- 3) обучение приёмам контроля своих внешних поведенческих проявлений, отслеживанию внутреннего психического состояния.
- 4) способствовать формированию навыков самопомощи и взаимопомощи в потенциально опасных ситуациях
- 5) содействовать снижению тревожности, эмоционально психического напряжения в различных жизненных ситуациях
- 6) развить навыки коммуникации, рефлексия, творческого самовыражения.

Планируемый результат:

формирование мировоззрения обучающихся на принятие здорового и безопасного образа жизни, способствовать формированию модели ответственного поведения в ситуации, связанной с риском для себя и своего здоровья.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, участники делятся на команды по 5-7 человек.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

Подготовка помещения:

3. Столы по количеству команд
4. Стулья по количеству участников

Оборудование:

6. Ноутбук
7. Проектор
8. Экран
9. Колонки
10. Флипчарт (доска)

Игровые материалы

Печатные и электронные материалы

СЦЕНАРИЙ

1. *Вступительное слово ведущего*
2. *Задание «Уверенный-неуверенный»*
3. *Задание «Алгоритм оптимального отказа»*
4. *Задание «Шаг навстречу будущему»*
5. *Завершение. Подведение итогов.*

МОДУЛЬ № 4. «Я уверен в своих возможностях»

Цель: способствовать созданию условий для развития и формирование навыков уверенного поведения, содействовать формированию навыка целеполагания, как элемента уверенного поведения

Задачи:

- 1) содействовать формированию уверенности в себе, ценности, значимости собственной личности.
- 2) Способствовать формированию стремления к самопознанию и саморазвитию
- 3) развить навыки необходимые для уверенного поведения
- 4) сформировать навык постановки цели
- 5) сформировать мотивацию на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей и их достижение.

Планируемый результат: понимание ценностного отношения к себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и саморегулирующимся личностям, которые отвечают за свое будущее.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, участники делятся на команды по 5-7 человек.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

Подготовка помещения:

5. Столы по количеству команд
6. Стулья по количеству участников

Оборудование:

11. Ноутбук
12. Проектор
13. Экран
14. Колонки
15. Флипчарт (доска)

Игровые материалы

Печатные и электронные материалы

СЦЕНАРИЙ

1. *Вступительное слово ведущего*
2. *Задание «Человек, уверенный в себе»*
3. *Задание «Моя мечта»*
4. *Задание «Шаг навстречу будущему»*
5. *Завершение. Подведение итогов.*

МОДУЛЬ № 5. «Будущее в моих руках»

Цель: способствовать запуску процесса проектирования подростками собственной жизни, созданию предпосылок для развития способности видеть перспективу своей будущей жизни.

Задачи:

- 1) создать условия для выстраивания образа себя и своих жизненных перспектив в современном мире, где подросток будет успешен, устойчив к любым зависимостям и готов к личностному развитию
- 2) способствовать осознанию значимости жизненных целей и формированию представлению о себе, как о личности
- 3) содействовать актуализации и значимости смыслового содержания жизненного пути
- 4) способствовать формированию мотивации на сознательную постановку жизненных и учебно-профессиональных целей.
- 5) способствовать формированию позитивного образа будущего, с осознанием взаимосвязи будущего с настоящим.

Планируемый результат: развитие способностей подростков увидеть и понять свой путь в жизни, построение участниками программы собственной модели взаимодействия с современным обществом.

Целевая аудитория: игра предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для участия в групповых мероприятиях.

Форма реализации: занятие проводится в игровой форме, участники делятся на команды по 5-7 человек.

Необходимое оборудование и игровые материалы:

Подготовка помещения:

7. Столы по количеству команд
8. Стулья по количеству участников

Оборудование:

16. Ноутбук
17. Проектор
18. Экран
19. Колонки
20. Флипчарт (доска)

Игровые материалы

Печатные и электронные материалы

СЦЕНАРИЙ

1. *Вступительное слово ведущего*
2. *Задание «10 пальцев»*
3. *Задание «Я - деловой»*
4. *Задание «Правила достижения успеха»*
5. *Задание «Мое счастливое завтра»*
6. *Задание «Шаг навстречу будущему»*
7. *Завершение. Подведение итогов.*

Список использованной литературы

1. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков.- М.: Айрис-пресс, 2005.
2. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности.-СПб.: Речь, 2006.-112с.
3. Микляева А.В. «Я-подросток». Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
4. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: Профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.
5. Трохишина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. – СПб.: Речь, 2006.
6. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А. Левановой. – СПб.: Питер, 2007.
7. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2005
8. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005
9. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р.; под общей ред. Битяновой М.Р.- СПб.: Питер, 2007.
10. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2009.