

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»  
Новоуральского городского округа

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2019 г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ» НГО  
Гороховская О.В.  
«30» августа 2019 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности  
**«Я-консультант»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Мизгулина Марина Альязмовна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Новоуральск, 2019г.

# **I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

**Новизна программы** состоит в том, что занятия по программе позволяют подростку, освоить навыки консультирования и стать волонтером консультантом на «сверстниковой линии» Портала доверия,

**Актуальность программы** в том, что курс занятий способствует развитию способности к систематическому самовоспитанию культурных стремлений и навыков, достижению высокого уровня общения, хорошей психической саморегуляции, творческому подходу к делу, умения познавать и реалистически оценивать свои возможности, осознанно подойти к выбору профессии.

### **Педагогическая целесообразность**

В Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников прописана цель современного образования - воспитание ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

Процесс образования понимается не только как усвоение системы знаний, умений и навыков, составляющих инструментальную основу компетенций учащегося, но и как процесс развития личности, принятия духовно-нравственных, социальных и семейных и др. ценностей.

Выделяются основные результаты воспитания, развития личности: личностная культура, социальная культура, семейная культура.

Личностная культура:

- сформированность ценностно-смысловых ориентаций, нравственных ценностей: честность, доброта, искренность, милосердие и др.;

- развитие самосознания, позитивной самооценки и самоуважения;

- готовность и способность открыто выразить и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;

- способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, - целеустремленность и настойчивость в достижении результата;

- трудолюбие, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей;

- осознание ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью и духовной безопасности личности, умение противодействовать им в пределах своих возможностей.

### **Цель программы:**

формирование представлений о работе телефона и Портала доверия и обучение навыкам психологического консультирования на Портале доверия.

## **Задачи:**

### **образовательные**

- формирование психологической культуры, теоретических знаний по основам психологического консультирования и по вопросам профилактики социально - негативных явлений,
- формирование практических умений вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания
- обучение приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению конструктивно преодолевать конфликты.

### **развивающие**

- формирование готовности и способности к самостоятельной и ответственной деятельности

### **воспитательные**

- осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

**Возраст обучающихся:** 15-18 лет

**Сроки реализации программы:** 1 год

Объем программы – 72 учебных часа.

Периодичность и время проведения 1 раз в неделю по 2 часа

**Формы обучения:** групповые занятия (консультации, практики).

**Методологическую основу** программы составляют:

- теория деятельности А.Н.Леонтьева;
- работы Д.Б.Элькоина, Л.И.Божович, Д.И.Фельдштейна
- теория Бандуры (дети учатся тому, как себя вести, через подражание и положительное подкрепление приемлемого поведения).

## **Планируемые результаты**

### **Предметные**

- сформированность знаний по основам психологического консультирования и по вопросам профилактики социально - негативных явлений;

- сформированность умения вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- сформированность умения применять приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях; умения конструктивно разрешать конфликты.

Метапредметные:

Регулятивные УУД.

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов своей деятельности;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Обучающийся получит возможность

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера
- устанавливать причинно-следственные связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- применять и передавать информацию (устно, письменно, с использованием ИКТ), в том числе выступать публично;

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров при выработке общего решения в совместной деятельности;

-аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для партнеров образом;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое высказывание;

-вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;

-работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать; строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

#### Личностные

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

#### **Способы контроля освоения программы:**

1. Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (Е.А.Личко) – проводится 2 раза, входная и заключительная диагностика;
  2. Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К.Томас);
  3. Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев)
  4. Исследование ценностных ориентаций (Фанталовой)
  5. Опросник профессиональной готовности Кабардова;
  6. Тесты по темам программы;
  7. Наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- Форма контроля допуска к волонтерской работе на Портале Доверия: проведение консультационных сессий на «Портале доверия».



## 1.2.Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма организации	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1 год</b>						
1.1	<b>Вводное занятие</b> Мотивы личного участия в консультировании на «сверстниковой линии» Портала доверия,	2	0	2	групп	-
	<b>1 раздел. Основы консультирования</b>					
2	Задачи телефонного и интернет консультирования. Особенности оказания психологической помощи на Портале доверия	2	2	0	групп	тест
3-5	Позиции консультанта на телефоне и Портале доверия. Специфические трудности, возникающие при работе Портале доверия.	6	2	4	групп	тест
6-9	•Выстраивание психологической консультации. Логика и этапы разговора. Техники телефонного и интернет консультирования.	8	2	6	групп	-
10-12	•Различные типы обращений. Острые	6	2	4	групп	тест

	обращения и «обычные» проблемы. Постоянные клиенты. «Розыгрыши».					
13-14	Потери. Работа горя	4	2	2	групп	-
15-17	Жестокое обращение,насилие, домогательства. Помощь жертве.	6	2	4	групп	-
18-20	Одиночество. Пустота. Депрессии	6	2	4	групп	-
	<b>2 раздел. Основы профилактической работы</b>					
21-22	Зависимое поведение, формы, особенности формирования, методы помощи.	4	2	2	групп	тест
23-24	«Я выбираю жизнь». Работа с суицидом	4	2	2	групп	-
25-27	Профилактика выгорания в системе «человек-человек»	6	2	4	групп	-
	<b>3 раздел. Супервизорские сессии</b>					
28-35	Анализ диалогов Портала Доверия. Пробные диалоги.	16	-	16	групп/инд.	анализ результат
36	Контрольные тесты	2	0	2	инд.	тест
	Всего часов	72	20	52		

## Содержание программы

**Вводные занятия 1.** (Мотивы личного участия в консультировании на «сверстниковой линии» Портала доверия).

Информация о «Портале доверия», обсуждение актуальности онлайн общения в режиме чата (вопрос-ответ) между волонтером и подростком.

Презентация «Портал и телефон Доверия».

Анкета саморефлексии, обсуждение.

Рефлексия.

### **1 раздел. Основы консультирования. Занятия 2-20.**

Задачи телефонного и интернет консультирования. Особенности оказания психологической помощи на Портале доверия.

**Занятия 2-12** Личность консультанта

Личностные черты, необходимые для эффективной работы консультанта.

Обсуждение основных качеств консультанта по Абрамовой Г.С., по Р Качюносу.

Мозговой штурм «Эффективный консультант – это.. »

Упр. «Карточки - характеристики».

Упр. «Какой Я?»

Рисунок «Я» (арт-терапевтическая методика)

Понятие консультирования. Цели и задачи. Принципы. Проблематика обращений на Портал Доверия

Упр. «Кто обращается на ПД и ТД»

Виды психологического консультирования. Позиция консультанта. Позиция абонента.

Принципы: анонимность, конфиденциальность, доступность. Режим работы ПД и ТД.

Классификация проблем.

Упр. «Классификация проблем обращения». Упр. «Идеальный консультант»

Упр. «Чего ждет абонент?»

Работа с «отражением» чувств

Эксперимент «Закрытая часть лица».

Определить чувства в предложенных ситуациях.

Анализ чувств в пробных диалогах Портала Доверия.

Обучение навыкам консультирования на принципе «равный-равному».

Активное слушание. Рефреминг. Стандартные фразы.

Приемы активного слушания. Отработка навыков активного слушания.

Приемы лингвистического консультирования (перефразирование, повторение фразы своими словами, повторение последних слов и т.д.) Отработка навыков лингвистического консультирования. Стандартные фразы.

**Занятия 13-14.** Потери. Работа горя

Восприятие потери. Переживание в различных возрастных периодах.

Мультфильм «Жираф». Стадии горевания.

**Занятия 15-17.** Жестокое обращение, насилие, домогательства. Помощь жертве.

Презентация «Жестокое обращение».

Помощь жертве, Исцеление жертвы.

**Занятия 18-20.** Одиночество. Пустота. Депрессии

Рисунок «Одиночество». Ресурсы человека.

Упр. «Дом в снегах».

Виды депрессий. Опросник FPI. Виды помощи.

## **2 раздел.**

### **Основы профилактической работы. Занятия 21-27**

(Зависимое поведение, формы, особенности формирования, методы помощи)

Знакомство с био-психо-социо-духовной моделью заболевания, этапами формирования зависимости.

«Почему люди начинают употреблять ПАВ» работа в малых группах

Механизм формирования зависимости ( био-психо-социо-духовная модель заболевания), этапы развития болезни.

Упражнение: «Роли детей в алкогольной семье».

«Дети и наркотики» (фильм)

Семья как система. Химическая зависимость – семейное заболевание.

Проблема созависимости. Упражнение « Созависимость», «Костыль».

Фильмы ОО «Общее дело»

«Я выбираю жизнь». Работа с суицидом

Презентация «Профилактика суицидального поведения».

Теоретические основы профилактики суицидального поведения.

Разбор диалогов из практики «Портала Доверия»

Профилактика выгорания в системе «человек-человек»

Сформировать навык бережного отношения к личным ресурсам (профилактика эмоционального выгорания)

Тест «Профессиональная идентичность»

Тест «Самооценка эмоционального состояния при работе с клиентом»

Тренинг «Профилактика эмоционального состояния».

Мозговой штурм «Это поддерживает ...»

Сюжетно-ролевые игры «Ситуации эмоционального напряжения».

## **3 раздел. Супервизорские сессии. Занятия 28-35.**

Проведение пробных диалогов. Анализ диалога. Поиск вариантов выхода из заявленной ситуации. Контракт. Эмоциональное отреагирование. Передача на очное консультирование. Заполнение журнала обращений.

## **Занятие 36.**

Подведение итогов подготовки группы волонтеров «Портала доверия».

Групповой рисунок «Мир Портала Доверия»;

Упр. «Ожерелье пожеланий»;

Упр. «Ладошка».

### **Планируемые результаты**

Предметные

- сформированность знаний по основам консультирования и по вопросам профилактики негативных явлений;
- сформированность умения вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- сформированность умения применять приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях; умения конструктивно разрешать конфликты.

Метапредметные:

### **Регулятивные УУД.**

Обучающийся научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов своей деятельности;

-адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Обучающийся получит возможность

- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы;

-основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

-прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

### **Познавательные УУД**

Обучающийся научится:

-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий;

-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе творческого и исследовательского характера

-устанавливать причинно-следственные связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- применять и передавать информацию (устно, письменно, с использованием ИКТ), в том числе выступать публично;

### **Коммуникативные УУД**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров при выработке общего решения в совместной деятельности;

- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для партнёров образом;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое высказывание;

- вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем;

- работать в группе - устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать; строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

### **Личностные**

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **2.1. Календарный учебный график**

### **2.2. Условия реализации программы:**

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия: кабинет

Перечень оборудования учебного помещения:

- рабочие столы и стулья по количеству обучающихся и педагога,
- 2 шкафа для хранения дидактических пособий и учебных материалов

Перечень технических средств обучения:

- компьютер - 1
- принтер - 1
- планшет - 1

Перечень материалов необходимых для занятий:

- ватман - А1 4 листа
- краски акварельные - 4
- краски гуашь - 2
- клей карандаш - 10
- фломастеры - 12 цветов 3 упак.
- наборы цветной бумаги - 2

### **2.3. Формы аттестации/контроля**

Текущий контроль осуществляется в процессе прохождения программы по каждой изученной теме (разделу). Результаты заносятся в диагностическую карту.

Содержание контроля определяется на основании содержания программного материала.

Формы проведения текущего контроля успеваемости: тестирование, опрос, контрольные задания (пробные диалоги).

Промежуточная аттестация - это оценка качества освоения учащимися содержания конкретной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и освоение им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на определенном этапе обучения.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком – по окончании каждого полугодия текущего учебного года.

Итоговая аттестация – это оценка качества усвоения учащимися содержания по завершении освоения всего образовательного курса

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проводится на итоговом занятии.

## **2.4.Оценочные материалы (ПРИЛОЖЕНИЕ)**

### **Диагностики и методики используемые в работе**

1. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков «ПДО Личко»
2. Тест межличностных отношений Лири
3. Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки
4. Методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б.Фанталовой
5. Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. (Методика Томаса)
6. Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента)
7. Диагностика самооценки по Дембо-Рубинштейн

### **Проективные методики:**

1. Дом, дерево, человек.
2. «Несуществующее животное»
3. Кинетический рисунок семьи
4. «Кактус»

## **III Список информационных источников:**

### **III Список информационных источников:**

#### **Нормативная**

#### **Международные документы**

1. Конвенция ООН о правах ребенка от 5 декабря 1989 г.
2. Конвенция о борьбе с дискриминацией в области образования (принята 14 декабря 1960 г. XI сессией Генеральной конференции ООН по вопросам образования, науки в культуры).

#### **Федеральные документы**

3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».
6. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. № 520-р об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 г. и плана мероприятий по ее реализации.
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 года № 2471-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей».
9. Федеральный Закон от 26.12.2012г. № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014г. № 1726-р;
11. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020г.»
12. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
14. Устав МБУ ДО «ДЮЦ» НГО.
15. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО «ДЮЦ» НГО.

#### **Литература для педагога**

16. Аверин В. А. Психология детей и подростков. 2-е издание. СПб.: 1998.
17. Айвс Р. Дж. Обучение молодежи жизненным навыкам. Екатеринбург, 2001–88
18. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками СПб: «Питер»,2004
19. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – М., СПб.: 2006.- 304с.
20. Битянова М.Р. Социальная психология: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2008
21. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. СПб. Речь, 2004.

22. Вачков И.В. Пять мифов о психологических тренингах.// Школьный психолог, 2003, № 37.
23. Гуманистическая психология: Хрестоматия/ сост. Сельченко. Мн.: «Харвест», 2000
24. Кондратьев М.Ю. Социальный психолог в общеобразовательном учреждении. М., ПЕР СЭ, 2007
25. Кон И. С. Психология ранней юности. М., Просвещение, 1989.
26. Кузнецов И. Н., Купрейчик С. К. Наркотики: социальные, медицинские и правовые аспекты: Справочник. Мн.: Новое знание. 2001. – 400с.
27. Левитова Н. Д. Психология подростка. М.: 1993. – 138 с.
28. Программа «Формирование жизненных навыков», фонд «Нет алкоголизму и наркомании» ред. Зыков О. Москва, 1999 г.
29. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними. Составит. Шпилея Л.С. СПб: «Образование - Культура», 2003
30. Прутченков А. С. Свет мой, зеркальце, скажи... - М.: МИРТ, 1995
31. «Работающие программы», выпуск 5. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Программы формирования здорового жизненного стиля – М.; 2000. – 84 с.
17. Хрестоматия по возрастной психологии. Под редакцией Фельдштейна Д.И. М: 1994.

#### **Интернет источники:**

1. <https://общее-дело.рф/>
2. <https://www.youtube.com/channel/UC-TBJiS5DLbie0R34Bs316Q>
3. <http://psihomed.com/depressiya/>
4. <http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologiya-podrostkovogo-vozrasta>
5. <http://ctraxi.ru/emocii.html>
6. <https://ypa5.ru/biblioteka/gumanitarnye/psihologija-lichnosti-krizisy-i-konflikty>
7. <http://www.psychologos.ru/articles/view/gendernaya-psihologiya>
8. [https://author24.ru/spravochniki/psihologiya/metody\\_prikladnoy\\_psihologii/detsko-roditelskie\\_otnosheniya\\_i\\_tipy\\_semeynogo\\_vospitaniy](https://author24.ru/spravochniki/psihologiya/metody_prikladnoy_psihologii/detsko-roditelskie_otnosheniya_i_tipy_semeynogo_vospitaniy)
9. <https://www.b17.ru/>
10. <http://livehiv.ru/>
11. [https://www.e-reading.club/bookreader.php/98064/Tarasova\\_-\\_Obshchaya\\_psihologiya\\_konspekt\\_lekciii.html](https://www.e-reading.club/bookreader.php/98064/Tarasova_-_Obshchaya_psihologiya_konspekt_lekciii.html)