

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинская средняя общеобразовательная школа №9

ПРИНЯТО на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1

от «30» 08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦСОШ №9
Г.В. Полякова

**Программа
по формированию благоприятного
социально-психологического климата в коллективе
для обучающихся 5-8 классов**

Педагог-психолог: Данилюк Н.В.

п. Новая Целина
2024 г.

Пояснительная записка

Обучение в школе занимает добрую долю жизненного времени человека, в течении которого происходит активное развитие личности. Как утверждают специалисты, и свидетельствует практика, важным условием благополучного развития личности школьников является наличие в школе

Формирование и совершенствование социально-психологического климата - это постоянная практическая задача классных руководителей, педагогов-предметников, школьного психолога и администрации.

Создание благоприятного климата является делом не только ответственным, но и творческим, требующим знаний его природы и средств регулирования, умения предвидеть вероятные ситуации во взаимоотношениях членов детского коллектива.

Формирование хорошего социально-психологического климата требует понимания психологии школьников, их эмоционального состояния, настроения, душевных переживаний, волнений, отношений друг с другом.

Для того, чтобы изучить социально-психологический климат в классе педагоги должны знать те характеристики, которые его формируют

Характеристики благоприятного социально-психологического климата:

В классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.

В классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту, помогают новичкам.

В классе высоко ценят такие черты личности как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие.

Члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, и добиваются высоких показателей в учебной и досуговой деятельности.

Успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.

В отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

Для изучения и формирования социально-психологического климата в классе используются различные психолого-педагогические приемы, направленные на:

- определение неформальной структуры класса, выявление лидера и его роли в группе;
- коррекцию формальной и неформальной структуры класса (например, посредством перевыборов формального лидера);
- определение уровня сплоченности класса и его психологической атмосферы;
- применение игр, направленных на сплочение коллектива;
- определение причин конфликтов в классе и применение социально-психологических способов их конструктивного разрешения;
- изучение индивидуальных особенностей школьников;
- развитие коммуникативных навыков.

Цель программы – формирование благоприятного социально-психологического климата в классе и развитие сплоченности коллектива.

Задачи:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
4. осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
5. развитие умения работать в команде;
6. сплочение группы.

Форма проведения – тренинговые занятия. Занятия проводятся раз в неделю по 45 минут, всего в программе 10 занятий.

На начальном этапе и по завершении работы по программе для определения эффективности следует провести диагностику по следующим методикам:

1. Социометрия.
2. Оценка отношений подростка с классом.

Ожидаемые результаты:

- улучшение СПК в классе;
- повышение уровня сплоченности;
- развитие умения работать в команде;
- повышение уровня самосознания обучающихся.

Программа занятий

Занятие 1. «Зачем нужно знать себя?».

Цель: Познакомить детей с целями занятий.

Принять правила проведения занятий.

Создать у учеников мотивацию на самопознание.

Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

Материалы: Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Ход занятия:

Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Посмотрите на правила, написанные на доске. Какие правила можно принять сразу? Какие нужно изменить? Может быть что-то нужно добавить?

Примерные правила:

Активная работа на занятии каждого участника.

Внимательность к говорящему.

Доверие друг к другу.

Недопустимость насмешек.

Не выносить обсуждение за пределы занятия.

Право каждого на своё мнение.

Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Психолог называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать? Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Занятие 2. Вводное упражнение «Вавилонская башня»

Цели: Выяснить представление детей о значении общения в жизни человека.

Развивать способность принимать друг друга.

Материалы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника.

Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Упражнение «Поиск сходства»

Цель: Сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.

Материалы: карточки с изображением животных, листы бумаги.

Ход упражнения: Каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе.

Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Психологический смысл упражнения: Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: Постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту.

При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от школы, по цветам радуги в их одежде.

Можно сделать такие тренинги на разных уроках по одному признаку.

Психологический смысл упражнения: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Занятие 3. Диагностика психологической атмосферы в группе

Участникам выдаются бланки для заполнения. Здесь приведены противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых Вам предлагается описать психологическую атмосферу в Вашей группе. Поставьте знак? (звездочка) ближе к тому признаку в каждой паре, который, по Вашему мнению, более выражен в Вашей группе.

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Дружелюбие – Враждебность
2. Согласие – Несогласие
3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность
4. Продуктивность – Непродуктивность
5. Теплота – Холодность
6. Сотрудничество – Несогласованность
7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность
8. Увлеченность – Равнодушие
9. Занимательность – Скука
10. Успешность – Безуспешность

Упражнение «Пазлы»

Цель: формирование команды, обучение умению распределения ролей в группе.

Материалы: карточки с изображениями животных, маленькие головоломки «пазлы».

Ход упражнения: участники делятся на команды. Каждая команда получает головоломку.

Задача – собрать ее как можно быстрее.

Психологический смысл упражнения: участники в игровой форме учатся эффективному взаимодействию в команде, учатся распределять роли, к улучшению качества работы, при этом важно, что объединены общей целью.

Обсуждение: Сложно ли было выполнять это упражнение в команде? Почему? Что нужно для того, чтобы более эффективно работать в команде?

Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

- квадрат;

- треугольник;
- ромб;
- букву;
- птичий косяк.

Психологический смысл упражнения: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

Обсуждение:

Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Материалы: карточки с изображением животных.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Подведение итогов занятия. Рефлексия

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашему классу (группе), чтобы взаимодействие в нем (ней) стало еще эффективнее, а отношения в нем (ней) – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и

на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: Чего нам не хватает? Что полезного вынесли для себя, для группы?

Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!

Занятие 4. « Самооценка»

Цели: Дать понятие о самооценности человеческого «Я».

Продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки.

Закрепить навыки групповой работы.

Материалы: Тетради, альбомные листы бумаги, карандаши, ручки.

Ход занятия.

Методика «Самооценка».

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьёзно.

Дискуссия «Самое-самое».

Психолог предлагает ученикам записать в тетради, что для них самое важное и самое ценное в жизни. Затем дети это зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Обычно ученики перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждый ответ, просит учащихся ответить на вопросы: «Почему для тебя главным является здоровье?» (Я смогу жить долго), «Чем тебе дороги родители?» (Они мне дали жизнь и любят меня).

Затем каждый учащийся приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Методика «Моя вселенная».

Психолог. Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто пытается найти друзей или единомышленников. Мы попробуем с вами тоже составить такое объявление. Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора. Желаящие могут поместить свои объявления на стенде.

3. Анализ занятия.

Психолог задаёт вопросы: Трудно ли быть откровенным? Просто ли было писать о себе.

Занятие 6. Предотвращение конфликтов.

Цели: Выработать у детей умение предотвращать конфликты.

Закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях.

Материалы: Тетради для записи.

Ход занятия.

Психолог задаёт учащимся вопросы:

Кто может рассказать о своих успехах в предотвращении конфликтов?

Вспомните, какие барьеры мешают позитивному общению людей?

Пусть поднимут руку те, кто чувствует в себе достаточно сил для того, чтобы не допускать конфликтных ситуаций?

2. Работа по теме.

Игра «Перетягивание каната».

Игра проводится в парах. Играющие перетягивают воображаемый канат, пока один не перетянет.

Отработка навыков предотвращения конфликтов.

Психолог помогает каждому самостоятельно подобрать самостоятельно варианты выхода из проблемных ситуаций и написать их в тетрадях. Предлагаются следующие ситуации:

Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.

Мама, придя с работы, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.

Учитель поставил тебе несправедливо заниженную оценку.

Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.

На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

Тетради с ответами сдаются психологу.

Анализ занятия.

Психолог задает следующие вопросы:

Считаете ли вы себя конфликтным человеком?

Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

Занятие 7. « Уверенное и неуверенное поведение»

Цели: Дать учащимся понятие о сильной личности.

Вырабатывать навыки уверенного поведения.

Формировать негативное отношение к агрессии.

Материалы: Мяч, три листка бумаги для каждого участника, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Ход занятия.

Игра «Зубы и мясо».

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый. Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу в столбик «Себе». В другой столбик – «Другим» – записать те качества, которых не хватает, по их мнению, другим людям. После того как участники выполняют задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный», характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «добрый», «нежный» характеризуют мягкость человека («мясо»). При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества – «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

Психолог. Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим доброты? Какого человека мы называем «сильной личностью»? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого)

Что значит быть уверенным человеком? (Спокойно отстаивать своё мнение, считаясь с мнением других.)

Какое поведение мы называем неуверенным? (Беспокойное, нерешительное.)

Какое поведение можно назвать нерешительным? (Оскорбляющее, унижающее, нарушающее права других.)

Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение? (Это получение уверенности за счёт унижения других.)

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Психолог. Ответьте «Да» \+\/ или «Нет» \-\/ на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль, и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли просто спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

Психолог. За каждый положительный ответ вы получаете одно очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее:

1-3 очка – вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решение и брать ответственность на себя.

4-7 очков – вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 очков – вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

Игра «Вопрос – ответ»

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

Игра «Поводырь».

Участники разбиваются на пары (один - поводырь, другой – ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями. После игры проводится обсуждение:

Что чувствовали? Была ли уверенность и почему?

3. Анализ занятия.

Психолог. Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счёт «три» нужное количество пальцев одной руки.

Занятие 8. «Пойми меня».

Цель: Формировать у учащихся умение понимать друг друга.

Материалы: Бланки с пословицами для каждого учащегося.

Ход занятия.

2. Работа по теме занятия.

Психолог. Чаще всего мы раздражаемся и нервничаем, когда нас не понимают. Сейчас мы проверим, достаточно ли хорошо мы знаем друг друга. Сейчас я вам раздам бланки с пословицами. Каждый выберет ту, которая ему ближе по смыслу.

Нет такого человека, чтоб век без греха.

Всякая неправда – грех.

От судьбы не уйдешь.

Риск – благородное дело.

Денег наживёшь – без нужды проживешь.

Когда деньги говорят, правда молчит.

И с умом воровать – беды не избежать.

Раз украл – навек вором стал.

Кто сильнее – тот и прав.

С кем поведешься – от того и наберешься.

Умная ложь лучше глупой правды.

Убежал – прав, а попался – виноват.

Ведущий просит участников объяснить свой выбор и смысл пословицы. Всем предлагается догадаться, кто какую выбрал пословицу.

Игра-шутка «Пойми меня».

Участники объединяются в группы по три человека, изображая «глухого и немого», «глухого и неподвижного», «слепого и немого». Им дается задание договориться о подарке друг другу.

Анализ занятия. Психолог задает вопросы для обсуждения: Хорошо ли мы знаем друг друга

Занятие 9. «Ярмарка достоинств».

Цели: Закрепить у учащихся навыки самоанализа.

Научить преодолевать барьеры на пути самокритики

Развивать уверенность в себе.

Материалы: Листы с надписями «Продаю», «Покупаю» для каждого участника.

Ход занятия.. Работа по теме.

Игра «Ярмарка достоинств».

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. Хотя встречались и такие учащиеся, которые продавали свои достоинства.

После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

Затем психолог предлагает записать в тетрадях вывод:

«Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства»
(В.О.Ключевский).

Упражнение «Вверх по радуге».

Сидя на стуле все закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, как они взбираются вверх по радуге (преодолевая сопротивление, борясь с недостатками), а на выдохе – съезжают с неё, как с горки (избавляясь от недостатков). Повторить 3-4 раза.

Обсудить, что чувствовали, и объяснить участникам значение расслабления.

3. Анализ занятия.

Психолог. Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств? Оцените свою откровенность в баллах: выкиньте на счёт «три» количество а

Занятие 10. «Азбука перемен»

Цели: Закрепить у учащихся полученные знания

Помочь участникам поверить в свои силы.

Материалы: Тетради с записями.

Ход занятия.

Психолог (подводит итог сказанному). Каждый из нас является обладателем огромных запасов внутренней энергии. Правда, мы иногда не имеем к ним доступа. Но никто не сможет нам помочь измениться к лучшему, если мы сами этого не захотим. Очень важно поверить в себя. Тот, кто решается на перемены в себе, достоин большого уважения, и он – сильный человек.

2. Работа по теме.

Составляем «Азбуку перемен».

Психолог. Проанализируйте свои знания и составьте «Азбуку перемен». Азбука эта необычная – слова будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте. Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву А, например – Анализ (можно другое, предложенное участниками). Объясните, что значит анализировать свои поступки.

Далее идет слово на букву Б, например – Будущее (зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?).

Учащимся предлагается самим придумывать слова к азбуке и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить такие: Знания, Интерес, Коллектив, Личность, Мечта, Надежда, Откровения и т.д.

«Нарисуем жизнь».

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь так, как они её представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова – всё, с помощью чего можно передать самое важное в жизни.

Игра «Я бросаю тебе мяч».

Учащиеся становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и произнося слова: «Я бросаю тебе цветок (слона, конфету...). Тот, кому бросили мяч, должен достойно ответить.

3. Анализ занятия.

Психолог задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было составлять азбуку? Почему?

Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности?

От чего зависит успех наших перемен.

Список литературы

1. Грецов А.В. Лучшие упражнения для развития креативности. - СПб., 2006.
2. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. - СПб., Питер Серия: Мастера психологии, 2009.
3. Прутченков А.С. Социально – психологический тренинг в школе. – М., 2011.
4. <http://trepsy.net> Психологические упражнения для тренингов.
5. <http://festival.1september.ru/articles/210327>
6. <http://www.psihu.net/library/file590> Развитие, игры, упражнения, тренинги.