

Н.М. Валанова

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Уроки психологии с арт-терпией»



В статье описаны основные моменты психолого-педагогической программы; с полным содержанием можно ознакомиться в электронной версии журнала (см. CD-диск).

Ключевые слова: гармоничная личность, профилактика, эмоционально-личностные нарушения, арт-терапия.

Целевая ориентация: профилактика эмоционально-личностных нарушений и психологическая поддержка младшего школьника в становлении гармоничной личности в процессе психолого-педагогического сопровождения.

Задачи:

- осознание учащимися ценности, уникальности себя и формирование позиции школьника, члена коллектива, гражданина страны, уверенного свободного человека;
- обучение адекватной регуляции поведения с сохранением баланса между различными аспектами личности, баланса между потребностями ученика и общества;
- овладение ребёнком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте в взаимоотношениях с другими с сохранением баланса коммуникативных, когнитивных, эмоциональных, рефлексивных, поведенческих аспектов;
- обучение опыту преодоления трудностей, соответствующего возможностям и особенностям темперамента школьника, без отрицательных последствий для здоровья;
- обучение формам и техникам самоподдержки с опорой на внутренние ресурсы, жизненный оптимизм, развитие активности как возможности адекватного разрешения взаимосвязи жизненных задач;
- развитие у школьника стрессоизменчивости — возможности не только адекватного приспособления к неблагоприятным воздействиям, но и использования стрессовых ситуаций для роста и развития.

На уроках используются следующие *методические средства*: короткие лекции, групповое обсуждение, психогимнастические упражнения на создание и поддержание работоспособности, диалоги, рисунок, рассказ, театрализация, ролевые и подвижные игры, групповая дискуссия, индивидуальное консультирование, тренинг, техники и приёмы арт-терапии.

Основная техника воздействия арт-метода — техника активного воображения, открывающая неограниченные возможности

Валанова Нина Михайловна — практикующий психолог. Автор книги «Информация для родителей». Член РОО «Арт-терапевтическая ассоциация» РФ.



для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я».

Основная методика рисования используется в двух формах: индивидуальной (раскрывает уникальность личности) и групповой (формирует социальные навыки).

Процесс работы включает следующие этапы: приветствие, настрой, индивидуальная и групповая работа, рефлексия, ритуал завершения.

1. В приветствии используются психодвигательные упражнения на быстрое снятие эмоционального напряжения, обучение с профилактической целью.

2. Настрой включает короткие упражнения, органично предшествующие последующей работе.

3. Рефлексия включает обмен мнениями и чувствами, помогает ученикам лучше узнать друг друга.

4. Ритуал завершения включает в себя дыхательное упражнение.

Все занятия имеют общую структуру, наполненную разным содержанием. Уроки в рамках программы могут протекать в различных формах в зависимости от самой темы, особенностей личности участников и их эмоционального состояния.

Программа первого класса включает разделы:

- 1) «Я — школьник»;
- 2) «Мои чувства и эмоции»;
- 3) «Я — индивидуальность».

Программа второго класса включает разделы:

- 1) «Я — в коллективе»;
- 2) «Самопознание потребностей и самопомощь в стрессе»;
- 3) «Кто Я? Мои силы, мои возможности».

Программа третьего класса включает разделы:

- 1) «Я — свободный, уверенный интеллигентный человек»;
- 2) «Самопознание. Проблемы и комплексы»;
- 3) «Самопомощь в изменении стратегии поведения».

Программа четвертого класса включает разделы:

- 1) «Я — гражданин своей страны»;
- 2) «Самопознание»;
- 3) «Самопомощь методами нейтрализации стресса».

Содержание и особенности проведения занятий с техниками арт-терапии

Первый класс. Тема «Я — школьник».

Происходит отработка школьных правил, школьных атрибутов, учебной деятельности. Ведь при переходе из дошкольного возраста в школьный ребёнок из семейных условий попадает в чужую ему атмосферу школы с её новыми требованиями и новым режимом. В этой ситуации, как показывает наша практика, высокоэффективную помощь ребёнку можно оказать при помощи привычной сказки — метафоры, которая помогает думать, развиваться и мечтать.

Обучая правилам поведения в школе на примерах героев коррекционных сказок «Лесная школа» М. Панфиловой, мы при чтении и обсуждении раскрываем пять основных тем: адаптация к школе, отношение к вещам, отношение к урокам, школьные конфликты, отношение к здоровью.

Так мы предупреждаем формирование у ребенка отрицательного отношения к школе, школьного невроза, который сопровождается страхом школы, упорным отказом от посещения, раздражительностью (данная работа проводится во 2-ой четверти).

Главная задача, связанная с гармонизацией личности младшего школьника при помощи творческого самовыражения с элементами арт-терапии, — это осознание своей индивидуальности, стабилизация эмоционального состояния, принятие себя и мира.

Интегративный подход состоит в том, что изобразительная работа сочетается с другими элементами: — анализ сказок с рисованием по мотивам (формирование нравственного иммунитета);

- импровизация на музыкальных инструментах;
- прослушивание музыки и рисование (развитие эмоционального интеллекта);
- сочетание драмы, движений с изобразительной деятельностью (активизация творческого потенциала);
- игры и упражнения с изобразительными материалами для снятия эмоционального напряжения и тревожности.

Спонтанное рисование под музыку В.М. Элькина [30] помогает отреагировать глубоко подавленные переживания, чувства, оставшиеся неустраиваемыми в повседневной жизни, снижает стресс, вызывает естественный подъём.

Обращение детей за помощью для нейтрализации страха перед контрольными работами, родителями, учителями определило задачу обучения самостоятельному отыгрыванию заблокированных эмоций.

Работа со страхом ведется с использованием приемов:

- оглушение страха,
- утопление и превращение страшных и грустных рисунков в творческую, счастливую композицию «Дерево счастья» [3].

Аффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия имеет последствия, но в возрасте 5–11 лет активный интерес к рисованию и процесс размышлений над созданным даже с оживлением страха — способствует полному устранению его из психики.

Переход внутренней агрессии в пластический материал после прочтения на уроке терапевтической сказки «Чудо-кактус» осуществляется в момент прикрепления к колючкам — символу агрессивных реакций ребёнка на окружающий мир — цветов [25]. Работа с пластилином гармонизирует эмоциональное состояние.

«Рисование по сырому листу» [25] с нанесением точек, линий и наблюдением снимает напряжение и развивает воображение. Рисование с предложением соседу по парте продолжить начатый рисунок формирует бережное уважительное отношение к пространству и границам. Так, «Свободный рисунок в круге» способствует развитию коммуникативных навыков, объединению, когда дети по очереди рисуют друг другу дороги в круге.

Анализ ощущений и чувств, эмоций, возникших в процессе создания своего рисунка, обсуждение чужих рисунков (при соблюдении заранее принятых основных правил) развивает у детей навыки регуляции поведения, самоанализа и самопомощи.

Для приобретения навыков расслабления, сохранения психического здоровья и предупреждения эмоциональных расстройств используется оригинальная психогимнастика М.И. Чистяковой [28]. По сути, это методика развития и комплексной коррекции различных сторон психики детей.

Благодаря ей дети осознают связи между мыслями, чувствами и поведением. А также начинают понимать, как их эмоциональные проблемы возникают не только под воздействием трудных ситуаций, но и благодаря неверному восприятию этих ситуаций (скажем, ребенок уверен: любой смех за моей спиной — это смех надо мной).

К концу года после прохождения курса занятий (этюды, упражнения, игры) предполагается овладение 8 понятиями, связанными с переживаниями основных эмоций, и 10 представлениями, оценивающими личностные качества человека.

У учащихся вырабатываются положительные черты характера (уверенность, честность, смелость, доброта), изживаются невротические проявления (страхи, различного рода опасения, неуверенность).

Обосновано включение упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой [29], которые специалисты рекомендуют для профилактики неврозов и депрессий. Упражнения способствуют созданию особого психоэмоционального состояния, при котором появляются смелость и уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности, колоссальный эмоциональный всплеск.

По окончании учебного года раскрашивание «Домиков» даёт возможность оценки адаптации первоклассников, сформированных личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций, оказывает психотерапевтический эффект.

Второй класс. Основополагающая тема — «Я в коллективе».

Основные темы: мои права, точка зрения, сотрудничество, конфликт.

Они необходимы для создания благоприятного эмоционального фона, в котором происходит формирование и становление личности и, как показывает

наш опыт работы, для исключения претензий, хронических конфликтов между учителями и родителями, обвинений в несостоятельности.

Начнем с того, что потребность в безопасности и защите выступает одной из базовых потребностей человека, ее фрустрация приводит к формированию чувства страха, стыда, вины. Они, в свою очередь, порождают защитные реакции и соответствующие формы поведения. От стремления как можно меньше привлекать к себе внимание тех, кто является «потенциальным источником угрозы», до постоянной готовности к агрессии, а также формирования позиции жертвы или «комплекса вины» [12].

Для создания чувства безопасности в классе и структурирования жизни ученика — в отличие от дома — необходимо принятие честных, последовательных правил поведения. Принятие «Классного декрета», «Школьных правил», выработанных совместно, с поощрениями за выполнение, с предложениями от каждого. Формируемая политика идеального класса содержит пункты предложений по поводу помощи ученикам, которые стали жертвой оскорблений или пойманных на обмане, «классным шутам», задирам и одиночкам или не выполняющим домашнюю работу и получающим плохие отметки.

Одна из причин конфликтности — это отсутствие навыков общения, правильного поведения для предотвращения и адекватного разрешения возникших проблем.

Техника «Лес» [21], применяемая с детьми, позволяет развивать у школьников сочувствие, сопереживание, способствует групповой сплоченности, доброжелательным взаимоотношениям. Школьники представляют и рисуют себя в виде дерева, в пространстве класса находят место, где оно чувствует себя защищенным «от ветров и непогоды». Далее, отделив от бумаги, располагают на общем лесном массиве либо среди других деревьев, либо в маленькой рощице или оставляют в одиночестве. На завершающем этапе — после обсуждения чувств — дарят рисунки на память.

Ресурсное упражнение «Безопасные места» (направленная визуализация), когда школьникам предлагается представить и нарисовать принадлежащую им безопасную, уютную комнату [15].

Конфликты решаются с использованием техники «Линия конфликтов» [20]. В «разговоре двух линий» представляется значимая конфликтная ситуация, когда два фломастера обозначали учащегося и его противника в динамике ситуации. Имитируется поведение обоих. При этом составляется рассказ «от лица» каждой линии. Затем изображается исход ситуации и метафорические образы в результате конфликтного противостояния.

Лепка из пластилина на заключительном этапе хорошо воспринимается детьми. Проекция чувств на внешние объекты — путь к символизации и признанию — облегчают вербализацию переживаний.



«Противоположные чувства» — упражнение, во время которого изображаются два чувства на одном листе и представляются рисунки на темы: «Мне нравится, когда...» и «Я ненавижу, когда...», «Мне было хорошо, когда...» и «Мне было плохо, когда...».

Для исключения состояния фрустрации при длительном пребывании ребёнка в состоянии негативно-эмоционального возбуждения (когда разрушается внутренняя структура личности, тормозятся процессы индивидуализации и социализации) хорошо подходит методика «Карта эмоций» [20]. Когда ребенок исследует свой внутренний мир и рисует ландшафт, наполненный разными эмоциями и чувствами, вербализирует переживания, а затем удаляет из карты эмоции, символизирующие помехи в собственной жизни, и заменяет их на новые, он освобождается от негативных эмоций.

Упражнения «Сундук того, что меня огорчает» (визуализация) и «Ларец счастья» [15] позволяют детям осознать проблемы и сохранить восприятие радостей.

Избавление от негативного в жизни происходит в процессе изотерапии по следующим темам:

- «от чего хотел бы избавиться»;
- «это мне хотелось бы убрать из своей жизни»;
- «то, что мешает мне чувствовать себя спокойно»;
- «мои оковы»;
- «что я вижу через розовые очки»;
- «заколдованный» [11].

Помощь в осознании своих скрытых разрушительных тенденций и освобождении от них ребенок получает за счет проживания ситуации. А именно: проигрывания своих агрессивных и депрессивных чувств. Кроме того, осознание своей скрытой созидательной силы позволяет ему лучше использовать свой потенциал.

Различные техники арт-терапии, «упакованные» в сказку, притчу, миф или легенду, позволяют прожить ситуацию освобождения и созидания на более глубоком уровне.

Техника «мёртвой» и «живой «воды». Ее суть: уничтожение или нейтрализация рисунков с символическим изображением проблем или деструктивных мыслей. При этом рисунки, например, заливаются символической «мёртвой» водой или сжигаются, а затем пепел используется для посадки зёрнышек нового [11].

У каждого ребёнка должно быть сформировано положительное отношение к самому себе, чувство собственной уникальности, ценности, чувство собственного достоинства. Упражнение «Умственный мусор» [9]. Избавление от иррациональных убеждений и замена их на рациональные («Каждый должен любить меня», «Я должен делать всё хорошо», «Некоторые люди плохие, они должны быть наказаны»), избавление от эмоциональной боли в ситуации долженствования, ведущей к неадекватным завышенным притязаниям и внутреннему невротическому конфликту.

Третий класс. Тема «Я — свободный уверенный, интеллигентный человек».

Отрабатываются:

- границы и их защита;
- возражение и отказ;
- приветствие и прощание;
- «да» и «нет»;
- просьба, прощение, благодарность.

Проводится тренинг уверенного поведения и уверенности в себе [13]. Его цель — приобрести следующие знания и навыки:

- осознание личной свободы и свободы другого;
- признание и уважение прав других и наличие обязанностей у них и у себя;
- обучение преодолению неуверенности, тревоги ожидания и мнительности;
- выход из состояния закомплексованности, зажатости, застенчивости;
- осознание понятия «интеллигентный» человек.

Здесь мы решаем проблемы застенчивых детей — неуверенных в себе, физически слабых, переживающих чувство унижительной беспомощности, гиперсоциальных (то есть страдающих от страха перед получением плохой отметки, плохим отношением учителей и сверстников, обострённо воспринимающих неудачи в школе и общении).

Использование серии рисунков «Нарисуй историю» [17] помогает выявлять учащихся с угрозой субдепрессии. А тех, кто переживает чрезмерно высокую физическую и психологическую нагрузку с риском психосоматических проблем, можно выявить, используя серию рисунков «Моя болезнь и я» и «Лечебная мандала» [15].

«Моя карта» — эффективное упражнение для исследования поведения детей, которым не хватает уверенности в себе и самопринятия. Суть упражнения заключается в изображении различных сторон личности (стороны — приятная, испуганная, смелая, злая).

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»: на каждом луче располагается достоинство и хорошая черта учащегося.

Упражнение «Что мне нравится в себе» заключается в изображении в виде движений качества или поведения. Например: «Я чувствую себя в безопасности, когда я сделаю так...», «Я чувствую себя сильным, когда я выгляжу таким...».

Важной особенностью данного рассматриваемого возрастного периода являются качественные изменения во взаимоотношениях со значимыми взрослыми — учителем и родителями. В сознании школьников утрачивается их идеальный образ. В результате нередко возникает чувство горечи и разочарования. А вслед за ними — страх, злость или обида.

Техника «История одной обиды» заключается в том, что ученик на пластилине зубочисткой «дорисо-

вываает» пустую клетку, стирая предыдущий ряд и расставаясь с негативным чувством. Задача психолога — поддерживать реальный образ взрослых, не снижая при этом их ценности. Для этого подходят такие упражнения:

- издание буклета в обложке с названием «Если б я была мамой» [15];
- «Ракушка и ребёнок» — упражнение, стимулирующее позитивные взаимоотношения в системе «мать — дитя» [25] с символическим объединением одним пространством в метафору счастья (круг из листьев разных размеров) раскрашенные шаблоны ракушки и ребёнка;
- развитие позитивного отношения к собственному дому, коррекция проблем в задании «Цветущий домик» (когда школьник раскрашивает шаблон дома в любой цвет, лепит из пластилина розы и прикрепляет их к домику).

Тема дружбы вызывает у детей интерес и воодушевление. Для них очень актуально развитие следующих умений:

- налаживать отношения;
- делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении;
- дорожить ценностью установившихся отношений. В данном случае стоит использовать приемы:
- рисунок «Я хороший друг, потому что...», когда каждый учащийся может представить свои качества как друга (комикс, собрание рисунков, картинок-настроений);
- упражнение «избавление»;
- «расслабление»;
- «отпускание плохих мыслей»;
- «позитивное самоутверждение»;
- «оптимистическое мировоззрение».

Также вместе с ребенком необходимо разработать стратегию, благодаря которой он научится справляться с гневом. Для этого можно использовать упражнение «Я хочу / я могу это сделать», во время которого учащимся разрешается злиться.

В упражнении последовательно используется серия рисунков. На первом рисунке изображается ситуация, когда ребенок был зол. Ему предлагают объяснить, почему [15].

Второй рисунок — «воображаемый» — отражает то, что школьник почувствовал и хотел сделать (неважно, каким мстительным и жестоким это пожелание может показаться окружающим).

На третьем рисунке школьник изображает то, что может сделать после обсуждения приемлемых способов справляться с гневом.

Здесь же можно использовать метод формокоррекционной ритмопластики, сочетающий в себе медитативную гимнастику и лепку из глины. Этот метод является конструктивной формой проявления могу-

щества и преодоления комплекса неполноценности. Его суть в том, что учащийся создает сначала просто модель, похожую на себя, затем начинает придавать ей гротескные формы, усиливать недостатки до карикатурной формы. А на последнем этапе — создает эталонный образ себя, формируя образ «себя более совершенного» [11].

Четвёртый класс. Тема «Я — гражданин своей страны»

Основные темы: толерантные установки, социальная позиция, точка зрения, дискриминация, мораль, нравственность.

Это последний школьный возраст, когда ребёнок открыт. Именно в данном возрасте ребёнок отчётливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций — то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

На этом этапе у ребенка возникает глубокий интерес к своему внутреннему миру, он впервые пытается анализировать происходящие в себе изменения, размышляет о своих способностях. А также — о возможностях для удовлетворения такой важной потребности, как признание окружающими своей внутренней ценности и уникальности.

Наш опыт проведения игры «Правило 3-х «С»» показал её сильное корректирующее воздействие на формирование позитивного самоутверждения, адекватной самооценки школьников.

Каждому учащемуся предоставляется право проанализировать свои дела за неделю в направлении сотрудничества, сочувствия и сострадания. Остальные участники игры учатся в корректной форме (без обвинений) высказывать несогласие с оценкой при возможности отстаивать своё мнение, защищаться.

В данном случае происходит обучение следующим умениям и навыкам:

- конструктивная оценка себя и других;
- конструктивная критика;
- умение выразить эмоции, своё отношение к тому или иному факту, не задевая личности другого.

Используя как метафоры сказки «Про любовь» и «Три рыбы» [24] в сочетании с драматерапией, мы добивались того, что дети осознавали модели своего поведения (как эффективные и неэффективные). Например, делали это на основе предупреждений, что результаты необдуманного следования за другими людьми («стадное чувство») могут быть плачевными.

Затем учащиеся формировали свой стиль поведения и развивали нравственный иммунитет.

На протяжении всего года — раз в неделю — наши учащиеся заполняли «Дневник моих достижений». Этим они вырабатывали привычку фиксировать свои достижения и настраиваться на успех. Одновремен-



но формировали устойчивое положительное отношение к самому себе, чувство собственной уникальности, ценности, чувство собственного достоинства.

В наш комплекс техник включены и такие, которые помогают детям успешно нейтрализовать стресс (связанный со школьными и жизненными ситуациями), предупреждать риски эмоциональных нарушений и расстройств.

Для этого в четвертом классе в учебную программу мы включили: обучение аутогенным тренировкам, дыхательным техникам, техникам мышечной релаксации, визуализации, элементам рациональной терапии.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. — СПб, 1998. — 387 с.
2. Арт-терапия — новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. — М.: Когито-Центр, 2006. — 336 с.
3. Болсуновская Н. Настины приёмы // Школьный психолог. — 2005. — №4.
4. Безруких М.М. Школьные факторы риска и их влияние на состояние здоровья учащихся // Справочник руководителя образовательного учреждения. — 2009. — №8. — С. 65–74.
5. Валанова Н.М. Информация для родителей. — Н. Новгород: Поволжье, 2008. — 287 с.
6. Валанова Н.М. Арт-терапия в условиях школы на этапе предупреждения проблем в развитии личности // Сб. ст. по материалам ХLI международной научно-практической конференции «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии». — №6(41). — Новосибирск: Сибак, 2014. — С. 12–17.
7. Валанова Н.М. Проблемы оценки и улучшения качества образования в начальной школе // Сб. ст. по материалам XXVI международной заочной научно-практической конференции «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». — №5(26). — М.: Международный центр науки и образования, 2014. — С. 141–145.
8. Валанова Н.М. Здоровьесберегающий подход к построению новой школы // Сб. ст. по материалам XXXVII Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения» / Под общ. ред. С.С. Чернова. — Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2014. — С. 135–140.
9. Воспитание детей эмоционально отзывчивыми. Уроки общения в детском саду и начальной школе: Учебно-методическое пособие / Сост. С.А. Курносова. — Петропавловск-Камчатский: КамГУ им. Витуса Беринга, 2011. — 255 с.
10. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики. — М.: Педагогика, 1991. — 287 с.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. — СПб: Речь, Сфера, 2001. — 400 с.
12. Касаткин В.Н. и др. Здоровье. Предупреждение насилия в школе. — М., 2005. — 184 с.
13. Касаткин С.Ф. Здоровая психика ваших детей: жизнь без комплексов и обид. — Ростов н/Дону: Феникс, 2010. — 285 с.
14. Киселёва М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. — СПб: Речь, 2007. — 336 с.
15. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб: Речь, 2012. — 160 с.
16. Киселёва М.В., Кулганов В.А. Арт-терапия в психологическом консультировании: Учебное пособие. — СПб: Речь, 2014. — 64 с.
17. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. — М.: Когито-Центр, 2007. — 197 с.
18. Копытин А.И. Руководство по групповой арт-терапии. — СПб: Речь, 2003. — 320 с.
19. Копытин А.И., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. — СПб: Речь, 2007. — 144 с.
20. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. — СПб: Речь, 2006. — 336 с.
21. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб: Речь, 2008. — 256 с.
22. Никольская И.М., Бардиер Г.Л. Уроки психологии в начальной школе. — СПб: Речь, 2004.
23. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / Под ред. А.И. Копытина. — М.: Когито-Центр, 2008. — 288 с.
24. Рыбакова С.Г. Арт-терапия для детей с задержкой психического развития. — СПб: Речь, 2007. — 144 с.
25. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. — СПб: Речь; М.: Сфера, 2008. — 112 с.
26. Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребёнка и ситуации его развития // Директор школы. — 2010. — №5. — С. 47–51.
27. Федоренко Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе. — 2009.
28. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990. — 128 с.
29. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М.: Метафора, 2008. — 128 с.
30. Элькин В.М. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства: Методическое руководство. — СПб: ИМАТОН, 2007. — 112 с.