

Руководство
для подростков и
родителей

ВСЕ, ЧТО МЕНЯ КАСАЕТСЯ

Что я
чувствую?

Как наладить
отношения с
окружением
??

Могу ли я
изменить свое
состояние??



РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ «Все, что меня касается»

За последние несколько недель привычная жизнь изменилась: в школах ввели дистанционную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую и это коснулось каждого. Мы все оказались в нашей новой реальности, в которой продолжается наша жизнь. Пришло время по-другому взглянуть на себя, свой внутренний мир, свои отношения с близкими людьми.

Вашему вниманию мы предлагаем руководство «Все, что меня касается», которое разработано и рекомендовано как для индивидуального применения, так и для всей семьи.

В каждом разделе собраны интересные и полезные психологические инструменты для оперативного решения самых разных проблем и ситуаций. Все упражнения удобны для применения, а главное, дают быстрый и эффективный результат. Практикуя данные упражнения, Вы с интересом и пользой проведете время для себя, в кругу семьи и близких.

Весь материал объединен в 3 раздела:

- 1. Что я чувствую. Диагностика эмоционального состояния.*
- 2. Могу ли я изменить свое состояние. Техники саморегуляции.*
- 3. Эффективная коммуникация.*

Предлагаем Вам УЖЕ СЕЙЧАС научиться распознавать эмоции и управлять ими, выстраивать отношения с окружающими людьми.

Элвин Тоффлер - американский философ, социолог сказал, что: «Безграмотными в 21 веке будут не те, кто не умеет читать и писать, а те, кто не умеет учиться, разучиваться и переучиваться».

**Мир меняется и мы готовы к изменениям,
ПРИГЛАШАЕМ и ВАС!**

Содержание



Диагностика

Эмоциональный термометр.....	4
Измеритель настроения.....	4
Дневник эмоций.....	5

Саморегуляция

Комплексы самоконтроля....	6
Техника «СЛОН_МУХА».....	7
Дыхание как метод Саморегуляции.....	8
Техника «УСТРАНЕНИЯ ФОБИЙ И СТРАХОВ».....	9
Техника АЛФАВИТ.....	10

Эффективная коммуникация

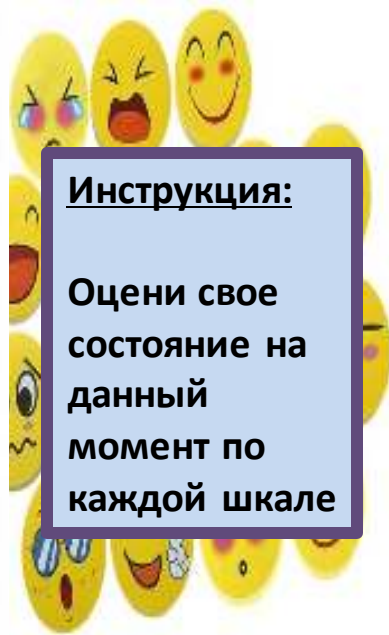
Упражнение «ИМДОЭР».....	11-12
Упражнение «СЛЕПОЕ СЛУШАНИЕ».....	13
Техника «ПЕРЕНОС МАСТЕРСТВА».....	14
Техника «СВЕДЕНИЕ РУК».....	15

Приложение.....	16-17
Библиографический список....	18

С помощью этих простых диагностик, вы можете поработать со своими эмоциями и настроением, чтобы либо изменить, либо использовать наилучшим образом.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интерес				Ожидание			Настороженность		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Безмятежность				Радость			Восторг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Примятие				Доверие			Восхищение		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тревога				Страх			Ужас		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Растерянность				Удивление			Изумление		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грусть				Печаль			Горе		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Скуча				Неудовольствие			Отвращение		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Досада				Злость			Гнев		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Слушение				Стыд			Вина		



Инструкция:

Оцени свое состояние на данный момент по каждой шкале

ИЗМЕРИТЕЛЬ НАСТРОЕНИЯ

Измеритель настроения помогает контролировать настроение людей или команд, используя взаимоотношения между ощущениями и уровнем подъема энергии. Дает возможность развивать навык справляться с событиями и переживаниями, которые вызывают негативное состояние.



Инструкция:

Измерьте свое настроение

1. Как вы чувствуете себя в масштабе от -5 до +5 если -5 — это максимально неприятно, а +5 — максимально приятно? Теперь запишите свои цифры на измерителе настроения.

2. Насколько энергично вы себя чувствуете сейчас? -5 означает, что у вас низкая энергия, а +5 означает, что у вас высокий уровень энергии. Теперь запишите свои вторые данные на измерителе настроения.



Дневник эмоций



радость



грусть



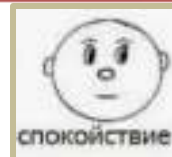
злость



удивление



страх



спокойствие

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

Задачи дневника эмоций

1. Получить реальную картину своего эмоционального состояния
2. Понять свой ведущий (преобладающий) эмоциональный фон
3. Наглядно увидеть взаимосвязь и различия между эмоциями, потребностями и своими намерениями
4. Получить простую структурную схему для самоанализа и самоконтроля

Как это работает

1. Раскрасьте изображенные эмоции цветными карандашами по своему желанию
2. Каждый день отмечайте соответствующим цветом эмоции, которые вы испытываете
3. В конце недели вы увидите «картину» ваших эмоций

Дневник эмоций – это техника отслеживания своего эмоционального состояния с целью улучшения самопонимания и самоконтроля.

То, что мы не осознаем управляет нами.

Осознание приводит к управлению.

Если мы не управляем эмоциями, эмоции управляют нами.

Если экспресс-диагностики показали, что вы находитесь в состоянии эмоционального и физического напряжения, а «картина» ваших эмоций написала «негативными» цветами, можно использовать следующие комплексы саморегуляции вашего состояния...

Комплекс 1

Выполняется при необходимости снять излишнее нервное возбуждение

- 1. Положение сидя. Глаза полуприкрыты, мышцы расслаблены.**
- 2. Диафрагмальное дыхание. Вдох на 4 с, при этом передняя стенка живота выпячивается вперед. Выдох на 4 с с вытягиванием передней стенки живота. Затем задержка дыхания на 8 с. Повторить 8 раз.**

Комплекс 3

Выполняется для снятия напряжения и усталости

1. Сесть в кресло, принять удобную позу, расслабиться, прикрыть глаза.
2. Мысленно осмотреть один за другим пальцы обеих рук, представляя их полностью расслабленными, затем так же осмотреть предплечья и плечи.
3. Мысленно осмотреть мышцы лица и шеи, пытаясь расслабить зажатые места.
4. Выполнить то же для ног и туловища.
5. Представить себя там, где вам обычно бывает хорошо, например, в лесу, в горах, на берегу моря. Попытаться почувствовать запах травы, шелест листьев, звуки прибоя. Услышать крик чаек.
6. Энергично потянуться, напрячь мышцы, встать.



Комплекс 2

При выполнении увеличивается энергопотенциал, восстанавливается эмоциональная уравновешенность

1. Стоя, ноги шире плеч. Поднять руки, выпрямить, перенести вправо от себя и представить шар между ладонями. Левая рука сверху, правая снизу, диаметр шара – 0,5 м.
2. На вдохе перевернуть шар, так чтобы правая и левая рука поменялись местами. На выдохе медленно переносим шар влево. На вдохе переворачиваем шар. На выдохе так же медленно переносим шар вправо.
3. Повторить 7-8 раз. Важна непрерывная концентрация внимания на шаре: сопровождаем его движение взглядом, стараемся почувствовать его ладонями

Комплекс 4

Выполняется при наличии стрессовой ситуации (страха, напряжения)

1. Найдите место, где Вас не будут беспокоить, и сядьте.
2. Одну руку положите на живот, а другую - на области груди. Прислушайтесь к своему дыханию. Вдыхайте и выдыхайте только через нос. Если Вы слышите свое дыхание - значит оно очень тяжелое.
3. Сосредоточьте свое внимание на дыхании диафрагмой. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот медленно и спокойно.
4. Смотрите прямо перед собой и держите глаза открытыми. Делайте паузу между каждым вдохом-выдохом.
5. Позвольте своему телу естественным образом расслабиться, полностью освободиться от напряжения.



В процессе освоения саморегуляции вы сможете понять, что любые агрессивные внешние влияния могут быть преобразованы из «вредоносных» в «источники внутренней силы» и повысят защитный потенциал организма.

Техника «СЛОН-МУХА»

Цель: уметь справляться с событиями и переживаниями, которые вызывают негативное состояние.

Принцип упражнения: Вам нужно просто уменьшить картинку тревожащей ситуации так, чтобы предмет, который Вас тревожит, уменьшился до микроскопических размеров.

Шаг 1. ПРЕДСТАВИТЬ негативную ситуацию, которая произошла в Вашей жизни (ситуацию прокручиваем, как фильм)

Возьмём самую простую, но обидную **ДЛЯ СЕБЯ** историю.

Например: Вы поругались с близкой подругой, или Вас оскорбил приятель в присутствии других одноклассников.

ШАГИ

Шаг 2. ЗАДАЧА - сначала представить себе Вашу ситуацию очень чётко, в красках, и всю негативную ситуацию со словами оскорбления прокрутить в голове также - красочным фильмом.

Шаг 3. ЧТО ДЕЛАТЬ?

БУКВАЛЬНО представить себе крупную негативную ситуацию как **МЕЛОЧЬ** - то есть, в своём воображении - уменьшить её в размерах. (Напомню, речь всегда идёт о прокручиваемом в голове фильме).

ПРЕДСТАВЬТЕ, что Вы «перевернули бинокль» и Ваш **КОНФЛИКТ** вдруг отдалился от Вас на 10 метров, затем на 100 метров, на 1 километр, на 2 километра. Вы уже не видите **ЛИЦ**, вместо него перед глазами маячит какая-то тёмная еле различимая точка....(Ну что? Вам надоело всматриваться? Может быть не стоит глаза напрягать, пытаться разглядеть какую-то мелочь?)

Шаг 4. ПРОВЕРКА

Вспомните травмирующую ситуацию (которая превратилась в точку уходящую за горизонт) и обратите внимание на свою реакцию.



Не делайте из мухи слона...



«Дыхание – это жизнь». Аристотель

Управление дыханием как метод саморегуляции

Дыхание широко используется как индикатор состояний человека в обыденной жизни.

По характеру дыхания мы можем точно определить, спокоен человек или возбужден и взволнован.

Дыхание – универсальный инструмент, позволяющий регулировать тонус ЦНС: от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе можно сознательно управлять тонусом организма.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способы, связанные с управлением дыханием:

Способ 1. Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 3. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох: глубоко выдохните; задержите дыхание так долго, как сможете; сделайте несколько глубоких вдохов; снова задержите дыхание.

В разных состояниях человек дышит по-разному, поэтому стоит изменить дыхание – изменится и состояние.



Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют профилактике болезней дыхательных путей и могут применяться с детского возраста



Техника «УСТРАНЕНИЯ ФОБИЙ и СТРАХОВ»

Цель: уметь устранять сильные неприятные переживания.

Принцип упражнения: понимать, что если возникла какая-нибудь реакция, похожая на фобию, то это означает, что наш мозг способен очень быстро учиться.



Шаг 1. Ситуация страха. Подумайте о ситуации, которая вызывает у вас умеренно сильные ощущения страха. Например, выступление перед публикой или другая ситуация заставляющая вас испытывать страх.

Шаг 2. Кинотеатр. Теперь мысленно представьте себе, что вы сидите в большом зале кинотеатра. Вы видите себя на экране в неподвижном кадре, отражающем тот момент, который предшествовал появлению у вас самой первой реакции беспокоящего вас страха.



Шаг 3. Выйдите из своего тела. Представьте себе, что вы покидаете свое тело и мысленно перемещаетесь в будку киномеханика, из которой вы можете видеть себя сидящего в зале, и себя на экране. (оставайтесь в этой будке пока не получите команду выйти из нее).

Шаг 4. Просмотрите фильм. Глядя на себя в зале, который смотрит на ваше изображение на экране, начинайте прокручивать черно-белый фильмом о том, что произошло с вами в той ситуации страха, и наблюдайте за самим собой, проживающем эту ситуацию на экране. Продолжайте смотреть этот фильм из будки киномеханика до тех пор, пока фильм не дойдет до того момента, когда травмирующее переживание останется позади и вы сможете сказать, что тот вы, которого вы видите на экране, находится в безопасности. В тот момент остановите фильм и превратите его в неподвижный кадр, на котором вы будите видеть себя, находящегося в безопасности и оставившего травмирующую ситуацию позади.

Шаг 5. Прокрутите фильм назад. Выйдите из будки киномеханика, войдите в неподвижный кадр на экране и проживите всю ситуацию в обратном порядке, сделав изображение цветным. Запустите время назад, представив себе, например, что вас тянет назад гигантский пылесос. Сделайте это очень быстро, буквально за полторы секунды. Если посчитаете необходимым, повторите этот шаг.

Страх – это всего лишь иллюзия,
его не существует...

Техника АЛФАВИТ



- Цель:**
- развитие креативного мышления;
 - развитие позитивного мышления;
 - избавление от неприятных воспоминаний.

Правила игры:

- Читайте вслух (достаточно громко, чтобы слышать себя) верхние буквы по порядку (А, Б, В и т.д.).
 - В зависимости от того, какая буква стоит внизу, П, Л или В, одновременно поднимайте, сгибая в локте под углом 90 градусов, Правую руку, Левую руку, или руки Вместе.
- (Старайтесь расслабиться как можно сильнее, сохраняя при этом высокий тонус. Держите плечи расправленными, дышите ровно, двигайтесь в ритме, грациозно и плавно.)

Шаги

- Шаг 0. Подготовьте материал для игры.
 - Шаг 1. Выберите актуальную проблему/задачу.
 - Шаг 2. Ассоциируйтесь с задачей.
 - Шаг 3. Игра (наблюдение за процессом).
 - Шаг 4. Вернитесь обратно в ситуацию.
- (Если вы сбиваетесь, продолжайте идти дальше по таблице)

Продвинутый уровень

Играйте так 2 минуты.

Затем сделайте то же самое, только читайте таблицу в обратном порядке.

Еще через 2 минуты добавьте еще одно усложнение – начните поднимать не только руку, но и одновременно, противоположную ногу («П» для левой ноги, «Л» для правой ноги), «В» — подпрыгнуть — действительно подпрыгивайте! это важно!).

2 минуты – время, которое требуется среднему человеку, чтобы освоиться с игрой. Если вы замечаете, что игра стала слишком простой – увеличьте темп или перейдите на следующий уровень сложности раньше.

А	Б	В	Г	Д
П	Л	В	В	П
Е	Ё	Ж	З	И
В	Л	П	Л	П
К	Л	М	Н	О
В	П	В	Л	П
П	Р	С	Т	У
Л	В	П	Л	П
Ф	Х	Ц	Ч	Ш
В	Л	П	Л	В
Щ	Ы	Э	Ю	Я
Л	В	Л	П	В

Упражнение «ИМДОЭР»



- Позволяет донести сообщение до адресата, не отталкивая его от себя, а напротив пробуждая в нем уважение и желание помочь;
- позволяет достигнуть эмоционального общения с оппонентом.

Ход упражнения

Общаясь с партнером, мы должны помнить, что общаемся с человеком, который о себе хорошего мнения. Это необходимо подчеркивать всем своим видом, построением фраз во время беседы, важно также следить за тем, чтобы не было пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица и т.п. Лучше всего, если во время беседы вы все время внимательно смотрите на собеседника.



«И» - это **ИСТОЧНИК**.

Убедитесь, что вы обращаетесь именно к тому лицу, которое является источником проблемы. Чтобы вызвать у него уважение и изменить его поведение, вы должны поговорить с ним самим. И сделать это можете только вы сами. Конечно, это намного сложнее, и вам совсем этого не хочется, но это единственно верный способ. Всегда следует обращаться к источнику проблемы.

«М» - это **МЕСТО и МОМЕНТ**.

Выберите место и время, где можно поговорить спокойно. Нужно обязательно следить за тем, чтобы разговор происходил без свидетелей и в наиболее благоприятный момент. Ни в коем случае не следует вызывать своего обидчика на разговор прилюдно. Также не следует начинать беседу немедленно, с горяча или когда ваш обидчик находится в стрессовой ситуации.



«Д»-это ДРУЖЕСКИЙ НАСТРОЙ.

1. Убедитесь, в том, что вас будут слушать
2. Старайтесь контролировать свои эмоции, следи за тем, чтобы негативные эмоции не захлестнули вас. Агрессивный вид или запелляционный тон непременно приведут к неудаче. Тогда уже ничто не поможет.
3. Постарайтесь с первых же слов успокоить собеседника, чтобы он чувствовал себя комфортно и *был готов* слушать.
4. Обратитесь к своему собеседнику по имени.
5. Скажите что-нибудь приятное, все равно, что, главное, чтобы это было правдой. Такие слова не всегда просто найти, но они очень важны. Если, к примеру, вас при всех раскритиковал друг, скажите ему: «Серик, я ценю твое мнение, оно помогает мне продвигаться вперед и я тебе очень благодарен...» Это не всегда легко. Поначалу такие слова будут даваться с трудом. Однако попробовать стоит: они открывают путь к общению.

«О» - это ОБЪЕКТИВНОСТЬ.

Шаг 1. Переходите к главному: скажите о том, что вызвало у вас сожаление. Но при этом важно ограничиваться описанием того, что произошло без малейших попыток дать моральную оценку. Не следует к примеру говорить: «Когда ты вел себя как глупец...» - лучше сказать: «Когда ты высказался по поводу моей учебы...» - и потом уже перейти к следующему пункту.

«Э»-это ЭМОЦИИ.

Шаг 1. Расскажи о своих чувствах и эмоциях. Здесь не нужно идти на поводу у гнева, более действенным будет сказать о себе: «Я почувствовал себя задетым», «Мне показалось это унижительным».

«Р» - это РАЗОЧАРОВАНИЕ.

Шаг 1. Здесь вы можете остановиться на описании своих эмоций, но еще лучше продолжить. Например: «Дома мне необходимо чувствовать себя в безопасности, знать, что меня никто не унизит, не обидит язвительными замечаниями, особенно такой значимый для меня человек, как ты». Или, «Мне необходимо ощущать контакт с тобой, чувствовать, что я для тебя что-то значу, даже когда мы не в кругу семьи».

Упражнение «СЛЕПОЕ СЛУШАНИЕ»

*Цель: обучение навыкам сотрудничества,
взаимопонимания.*

Ход упражнения

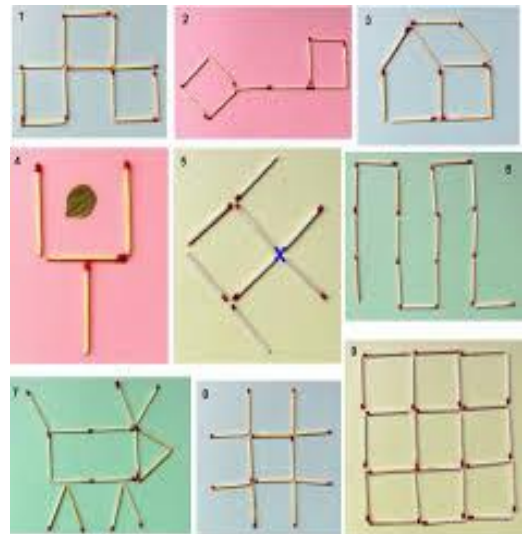


1. Участники сидят за столом, напротив друг друга, между ними ставится перегородка.
2. Задача ведущего построить фигуру из спичек (можно нарисовать на листе) и инструктировать исполнителя, как им построить точно такую же фигуру.
3. Задача исполнителя воспроизвести фигуру по образцу ведущего.

4. Исполнителю нельзя задавать вопросы, ведущий может только инструктировать.
5. По окончании работы перегородка убирается и сравниваются фигуры.
6. Рекомендуется поменяться ролями.

ОБСУЖДЕНИЕ:

- Кому удалось выложить точную копию фигуры?
- Что помогало?
- Что мешало?
- Что нужно было делать, чтобы у всех получилась точная копия фигуры?
- В какой роли вам понравилось больше?



ТЕХНИКА « ПЕРЕНОС МАСТЕРСТВА »

- Это один из простых и быстрых способов достижения изменения, позволяющий, бессознательно смоделировать чужое мастерство.
- Для получения результата необходимо суметь совместить два состояния: где кто-то эффективен и где вы хотите стать эффективными.



1. Выбор области изменения

Подумайте о том, где вы хотите стать более эффективным. Например: выступление на публике; переговоры; знакомство. Представьте себя в этой ситуации со стороны – т.е. представляете, как вы «нынешний» выступаете на публике (ведёте переговоры, знакомитесь). Это должна быть фотография с рамкой, в котором вы видите себя со стороны.

2. Мастера

Выберите несколько людей (от 1 до 4), которые делают то, что вы хотите делать лучше - выступают на публике, ведут переговоры, знакомятся - по вашему мнению, мастерски. Представьте себе фотографию того, как они это делают (выступают, знакомятся). У фотографии должна быть рамка. Не обязательно, чтобы вы видели как они это делают, достаточно того, что вы можете себе это представить. И вы уверены, что они действительно мастера в этой области.



3. Перенос мастерства

Расположите картинку с собой в центре, а картинки с мастерами по углам. Уберите рамки у всех картинок и разрешите картинкам с мастерами изменить картинку с вами. С картинкой, на которой изображены вы, должны начать происходить изменения. Дождитесь, пока изменения закончатся, просто наблюдая за происходящим несколько минут. После этого картинки с мастерами можно убрать. А с картинкой с образом себя проинтегрироваться – представить, что вы вносите её в тело и она там «растворяется».

4. Проверка

Представьте себя в ситуации в будущем, в которой вы хотели стать более эффективны. Понаблюдайте за происходящим со стороны, шагните внутрь картинки и переживите это изнутри. Как изменилось ваше поведение в этой ситуации? Нашли ли вы то, чего вам не хватало? Если чего-то не хватает, подумайте, какой мастер мог бы вам дать этот навык и вернитесь на 2-ой шаг.

Представьте ещё три - пять ситуаций в будущем, в которых будет проявляться ваше новое мастерство.

Наблюдайте за своими изменениями, которые будут проявляться в каких-то характерных особенностях смоделированного мастера

ТЕХНИКА «СВЕДЕНИЕ РУК»

Показания: мобилизация ресурсов клиента в проблемной ситуации.

ШАГИ



1.Прояснение проблемной ситуации

2.Установка позы (руки — весы)



3.Мысленное формирование проблемы в левой руке (ее эмоциональная часть)

4.Мысленное формирование ресурса для разрешения проблемы в правой руке, причем ресурсов должно быть значительно больше. Правая рука должна ощущаться как более тяжелая (рациональная часть)

**5.Соединение рук!!!
(Ключевая фраза терапевта: «Теперь
позвольте рукам соединиться»)**

6.Экологическая проверка

7.Рассоединение.



Техника АЛФАВИТ

А **Б** **В** **Г** **Д**
П **Л** **В** **В** **П**

Е **Ё** **Ж** **З** **И**
В **Л** **П** **Л** **П**

К **Л** **М** **Н** **О**
В **П** **В** **Л** **П**

П **Р** **С** **Т** **У**
Л **В** **П** **Л** **П**

Ф **Х** **Ц** **Ч** **Ш**
В **Л** **П** **Л** **В**

Щ **Ы** **Э** **Ю** **Я**
Л **В** **Л** **П** **В**

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕРМОМЕТР



ИЗМЕРИТЕЛЬ НАСТРОЕНИЯ



Ссылки на источники:

Диагностические шкалы

Материалы взяты из программы «Эмоциональный интеллект педагога. Эмоционально-интеллектуальная среда для гармоничного развития детей» разработанной на базе концепции профессоров Йельского Университета при поддержке Европейской ассоциации культурных и эмоционально-интеллектуальных проектов

Техники дыхания и комплексы саморегуляции

1. Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г.Р. Шагивалеева, В.Р. Бильданова, – Елабуга: Изд – во ЕГПУ, 2006. - 41с.
2. Шигорина Е.В. //Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Научное -метод. пособие / Отв. ред. Л.А. Пергаменщик. - Гомель: РНИУП "Институт радиологии", 2004. - 156 с. – С. 135 – 146

Техника «СЛОН_МУХА», техника «Устранения фобий и страхов»

Стив Андреас, Чарльз Фолкнер: НЛП. Новые технологии успеха. 2005 г.

Техника АЛФАВИТ

<https://trenings.ru/entsiklopediya-nlp/tekhniki/464-tekhnika-alfavit.html>

Упражнение « Слепое слушание»

<https://trainingtechnology.ru/53-uprazhnenie-slepoe-slushanie/>

Техника «Перенос мастерства»

Карелин А. А. Снег на листьях или психотехнология успеха. — М.: «КСП+», 2000
<https://trenings.ru/materialy/minitekhniki/66-mini-tekhnika-perenos-masterstva.html>

Упражнение «ИМДОЭР»

Серван-Шрейбер Д.: Новый образ жизни. Антистресс. Как победить стресс, тревогу и депрессию без лекарств. Изд.: РИПОЛ, 2012 г.

Руководство разработано педагогами-психологами

Назарбаев Интеллектуальных школ:

Абдрахманова Жанбота Балтабековна

Аманова Жанат Шакуовна

Грошева Елена Александровна

Оспанова Асем Ашимхановна

Санбаева Алма Нурхановна

Сихова Гульнара Мажитовна

Сейлгазинова Асем Мамырбековна

Шумахер Ольга Викторовна