

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»

Персональный маршрут индивидуальной поддержки ребенка, находящегося
в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить»



Автор
социальный педагог,
советник директора по воспитанию и
взаимодействию с ДОО
Копчёнова Л.А.

Муром, 2026 год

Содержание

1.	Определение спектра психолого-педагогических проблем сопровождаемого ребенка	3
2.	Содержание деятельности, направленной на педагогическую поддержку ребенка	7
3.	Описание изменений, происходящих с ребенком в процессе педагогической поддержки	16
4.	Материально-техническое обеспечение и кадровое обеспечение персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить»	22
5.	Список литературы	23

1. Определение спектра психолого-педагогических проблем сопровождаемого ребенка

Персональный маршрут индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить» направлен на коррекционно-развивающую и профилактическую деятельность, переключение детского внимания с травмирующего жизненного события посредством восстановительных психолого-педагогических методик в общеобразовательном учреждении.

Одной из приоритетных задач сопровождающей деятельности педагога выступает сохранение физического, психического и духовного здоровья обучающихся в качестве фундаментальной основы целостного становления индивида как личности, защиты прав и интересов ребёнка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации. Персональный маршрут индивидуальной поддержки ребенка подразумевает комплексную систему социально-профилактических мер, направленных на трансформацию семейного, школьного и индивидуального пространства, а также психологических мер по укреплению его статуса в детском коллективе [3, с. 19-24].

В настоящее время персональный маршрут сопровождения ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации, является базовым инструментом педагогической поддержки, направленной на обеспечение условий позитивной социальной адаптации сопровождаемых. Комплекс педагогических мер основывается на сотрудничестве классного руководителя, социального педагога, педагога-психолога и других специалистов с обучающимися и их семьями в процессе построения персональной траектории разрешения проблемной ситуации. Искомой комплексной сопровождающей деятельности станет успешная адаптация ребенка к сложившейся ситуации и его активное включение в социум.

Цель персонального маршрута индивидуальной поддержки – сохранить психо-эмоциональное здоровье ребенка, находящегося в трудной жизненной

ситуации посредством организации здоровьесберегающей среды в школе и семье, а также распространение информации об основах здорового образа жизни.

Задачи:

1) изучить психо-эмоциональное состояние ребенка с целью определения характера трудной жизненной ситуации и выявления психологических и педагогических проблем;

2) создать банк данных, исходя из медико-физиологических и психолого-педагогических особенностей, с целью коррекции социальной дезадаптации ребенка, находящегося в ТЖС;

3) организовать информационно-просветительскую работу с близким окружением ребенка по вопросам создания условий для успешного разрешения психолого-педагогических проблем и рисков;

4) сформировать у ребенка мотивационную установку возможности справиться с трудной жизненной ситуацией, исходя из медико-физиологических и психолого-педагогических ресурсов ребенка;

5) научить ребенка приемам саморегуляции поведения с учетом особенностей трудной жизненной ситуации;

6) разработать персональный маршрут индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации, направленный на укрепление психо-эмоционального здоровья, создание условий здоровьесберегающей среды.

Трудная жизненная ситуация – неблагоприятное состояние для развития личности ребенка, связанное с отрицательным воздействием внешних и внутренних факторов, требующее оперативных коррекционных мероприятий, направленных как на ребенка, так и на его ближайшее окружение.

Самой распространенной тяжелой жизненной ситуацией является потеря близкого человека (мамы, папы, брата, бабушки и др.), будь то внезапная,

связанная, к примеру, с течением Специальной военной операции или после продолжительной болезни.

В начале нового учебного года социальный педагог собирает информацию об учащихся школы посредством социального паспорта класса. Его на бумажном и электронном носителях сдают до 10 сентября все классные руководители. Трудная жизненная ситуация обнаружилась после индивидуальной беседы классного руководителя 6 класса с социальным педагогом и педагогом-психологом. Миша И., 12 лет, попал в ТЖС в связи со смертью близкого человека – папы Сергея Владимировича И., 39 лет. После случившегося, мама, Светлана Михайловна И., 36 лет, бухгалтер в магазине стройматериалов, воспитывает сына одна, жилищно-бытовые условия хорошие, проживают в отдельной двухкомнатной квартире, у ребенка своя комната, есть место для учебы и для отдыха. Доход средний, учитывая ежемесячные выплаты от государства (ежемесячная компенсация, пособие на ребенка и пенсия по потере кормильца). Бабушки и дедушки проживают в другом городе и сельской местности.

После похорон папы психологический климат в семье стал меняться, Миша замкнулся в себе, пропал интерес к окружающему миру и событиям – признак начинающейся депрессии, когда мама пытается вывести его на контакт, ребенок агрессивно реагирует. Отсутствие интереса и внимания негативно влияют на его успеваемость в школе, проявление агрессии к одноклассникам и педагогам на замечания в его адрес, порождают конфликты и девиантное (отклоняющееся) поведение, требующее комплекса профилактических мероприятий.

Исходя из ситуации, можно выделить следующие психологические проблемы: замкнутость, депрессия, невнимательность, агрессия. На фоне психологических проблем, закономерно, возникают педагогические: снижение успеваемости, конфликты в классе, упадок авторитета взрослых и педагогов, девиантное поведение.

Персональный маршрут индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить», рассчитан на реализацию в течение 1 учебного года и составлен в соответствии с Федеральным законом от 24 июня 1999 г. №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями) и Федеральным законом от 28 апреля 2009 г. № 71-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

2. Содержание деятельности, направленной на педагогическую поддержку ребенка

Проектирование персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить», формируется исходя из следующих принципов: законности, демократизма и гуманности по отношению к ребенку; конфиденциальности; социально-педагогической поддержки семьи и ведущей роли воспитательного воздействия общешкольных мероприятий.

Маршрут индивидуальной поддержки целесообразно реализовывать спустя два месяца естественного переживания потери близкого человека.

Первичная психологическая поддержка ребенка, находящего в трудной жизненной ситуации, будет включать в себя следующие этапы: выстраивание «зоны доверия», создание ресурсного состояния, осознание потери, выстраивание стратегии измененного образа жизни, трансформация образа будущего [6, с. 33-45].

Этапы реализации персонального маршрута индивидуальной поддержки:

1) организационный – на этом этапе происходит анализ состояния ребенка, подбор методов и технологий, планирование педагогического воздействия;

2) диагностический – на этом этапе выявляются потребности и запросы сопровождаемого ребенка;

3) формирующий – на этом этапе реализуется план педагогического воздействия, координируются действия педагога, классного руководителя и семейного окружения ребенка;

4) аналитический – на этом этапе подводятся итоги проделанной работы, при необходимости выбирается стратегия дальнейшего педагогического воздействия и осуществляется работа над ошибками.

Ключевые приемы педагогического сопровождения ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации:

- 1) систематический контроль над процессом педагогического воздействия до достижения ребенком позитивных изменений, связанных с социальной и психологической адаптацией;
- 2) вовлечение ребенка в массовые мероприятия, стимулирование творческого потенциала и выражения своей индивидуальности;
- 3) организация ситуаций успеха, в которых ребенок почувствует свою значимость и сможет достичь цели;
- 4) обязательная демонстрация положительных примеров из жизни в целях закрепления позитивных паттернов поведения [9, с. 12-15].

Механизм осуществления персонального маршрута индивидуального сопровождения ребенка в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить» строится по трем направлениям: взаимодействие с ребенком, взаимодействие с семьей и взаимодействие с педагогами школы.

Формы взаимодействия с ребенком: индивидуальное консультирование, тренинг, беседа, ролевая игра, тестирование, конкурсы, школьные мероприятия.

Формы взаимодействия с семьей: семейное консультирование, выдача памяток о психолого-педагогических особенностях детей и подростков, лектории, встречи с узконаправленными специалистами для адресных бесед с родителями (законными представителями) ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию.

Формы взаимодействия с педагогами школы: педагогические советы и советы профилактики, индивидуальное консультирование, тематические семинары по проблемам детей, попавших в трудную жизненную ситуацию [12, с. 21-24].

План персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка,
находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить»
(Миша И., 12 лет, ученик 6 класса, попал в ТЖС в связи со смертью
близкого человека – папы Сергея Владимировича И., 39 лет)

Блок 1 «Индивидуальная работа с ребенком»					
№ п/п	Форма работы	Цель	Содержание	Сроки проведения	Ответственные лица
1	Рейд в семью	Изучение жилищно-бытовых условий, оценка психологического климата в семье	Знакомство с семьей	01.09-06.09	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
2	Разъяснительная беседа	Активное привлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, к участию в общешкольных мероприятиях	Вовлечение несовершеннолетних в спортивно – массовые и культурные мероприятия, внеурочную деятельность, досуговую деятельность, занятия в кружках и секциях	01.09-10.09	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
3	Наблюдение	Профилактика безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних	Ведение учета посещаемости и успеваемости	Ежедневно в течение года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
4	Консультация	Повышение правовой грамотности и несовершеннолетних.	О взаимоотношениях со сверстниками и «Мой круг общения»	19.09	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
5	Профилактическая беседа	Профилактика здорового образа	«О вреде алкоголя, наркомании и	05.10	Классный руководитель Социальный педагог

		жизни	табакокурения»		Педагог-психолог
6	Профилактическая беседа	Выявление фактов вовлечения несовершеннолетних в совершение правонарушений и преступлений	«Выбор за тобой»	09.11	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
7	Разъяснительная беседа	Повышение правовой грамотности и несовершеннолетних	«Права ребенка»	16.11	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
8	Акция	Предупреждение безнадзорности, пресечения правонарушений, защиты прав и законных интересов несовершеннолетних	«Дорога – ученик – дом»	07.12	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
9	Индивидуальные беседы	Профилактика детской беспризорности и правонарушений несовершеннолетних	«О здоровом образе жизни» «Мои проблемы» «Режим дня» «Как я себя чувствую среди людей»	01.01-31.01	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
10	«Круглый стол»	Повышение правовой грамотности и несовершеннолетних	Встреча с представителями правоохранительных органов	В соответствии со школьным планом	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
11	Индивидуальная беседа	Расширение участия детей в защите	О правилах поведения в школе	14.03	Классный руководитель Социальный педагог

		своих прав и принятии решений, затрагивающих их интересы			Педагог-психолог
12	Беседа	Работа по профилактике правонарушений и преступлений	«Ученик и закон» «Не ломай свою судьбу»	11.04-18.04	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
13	Индивидуальная беседа	Работа по профилактике правонарушений и преступлений	«О взаимоотношениях с родителями»	20.05	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
14	Мониторинг	Профилактика безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних	Организация оздоровления и отдыха детей	03.06-20.06 04.07-25.07	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
15	Индивидуальная беседа	Повышение правовой грамотности и несовершеннолетних	О поведении в общественных местах	08.08-22.08	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
16	Разъяснительная беседа	Активное привлечение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, к участию в общешкольных мероприятиях	Вовлечение несовершеннолетних в спортивно – массовые и культурные мероприятия, внеурочную деятельность, досуговую деятельность, занятия в кружках и секциях	Систематически в течение года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог-психолог
17	Наблюдение	Профилактика безнадзорно	Ведение учета посещаемост	Ежедневно в течение года	Классный руководитель Социальный

		сти и беспризорн ости несовершен нолетних	и и успеваемост и		педагог Педагог- психолог
Блок 2 «Индивидуальная работа с семьей»					
№ п/п	Форма работы	Цель	Содержание	Сроки проведения	Ответственные лица
1	Индивидуаль ное консультиров ание членов семьи	Организац ия совместной работы семьи и школы Предотвращ ение насилия и жестоккого обращения с детьми в семье, в общественн ых местах, оказание детям своевремен ной помощи	«Работа в формате «Школа – семья»	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог- психолог
2	Дни открытых дверей для родителей		Посещение уроков, классных часов, внеклассных мероприяти й	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог- психолог
3	Лекторий		«Семейный очаг», «Ответствен ное родительств о», «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома», «Я и мой ребенок», «Жестокое обращение с	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог- психолог

			детьми», «Права и обязанности родителей», Свободное время ребенка		
4	Родительский час		Приглашени е членов семьи в школу, с целью беседы по успеваемости и ребёнка	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог- психолог
5	Рейд – родительский патруль		«Проблемы семьи — проблемы школы»	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог- психолог
6	Индивидуаль ные консультации с родителями (матерью, бабушкой)		Успеваемост ь ребенка	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог- психолог
7	Профилактич еские рейды в семью		Всё ли в порядке в семье? Как ребенок проведет лето?	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог Педагог- психолог
Блок 3 «Включение ребенка в социально-активную жизнь школы»					
№ п/п	Занятость в свободное время	Поручения по классу (разовые, временные, постоянные)	Наименован ия школьных и классных мероприяти й	Сроки проведения	Ответственные лица
1	Организация межведомств енных операций «Подросток», «Семья»	Оформлени е классного уголка	День знаний	В течение учебного года	Классный руководитель Социальный педагог
2	Посещение секций, кружков	Уход за комнатным и растениями	Классный час	В течение учебного года	Классный руководитель

3	Организация отдыха на осенних каникулах	Организация рабочего места в классе	«Безопасные каникулы»	В течение учебного года	Классный руководитель Зам. директора по ВР
4	Организация отдыха на зимних каникулах	Дежурство по классу	День учителя	В течение учебного года	Классный руководитель Зам. директора по ВР
5	Организация отдыха на весенних каникулах	Заполнение дневник посещаемости	Конкурсная программа «Осенняя мозаика»	В течение учебного года	Классный руководитель Зам. директора по ВР
6	Организация отдыха на летних каникулах	Участие в общешкольных мероприятиях	Линейка 1 сентября, акция «Тонкий лед», Новый год, Зарница 2.0, Фестиваль искусств, акция «Посылка солдату»	В течение учебного года	Классный руководитель Зам. директора по ВР
7	Мониторинг места нахождения в свободное время	Участие в мероприятиях класса	День борьбы с терроризмом, День отца, День грамотности, День трезвости, День смайлика, День матери	В течение учебного года	Классный руководитель Зам. директора по ВР

Резюмируя, персональный маршрут индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации, схематично представлен на рисунке 1. «Схема персонального маршрута «Путеводная нить».

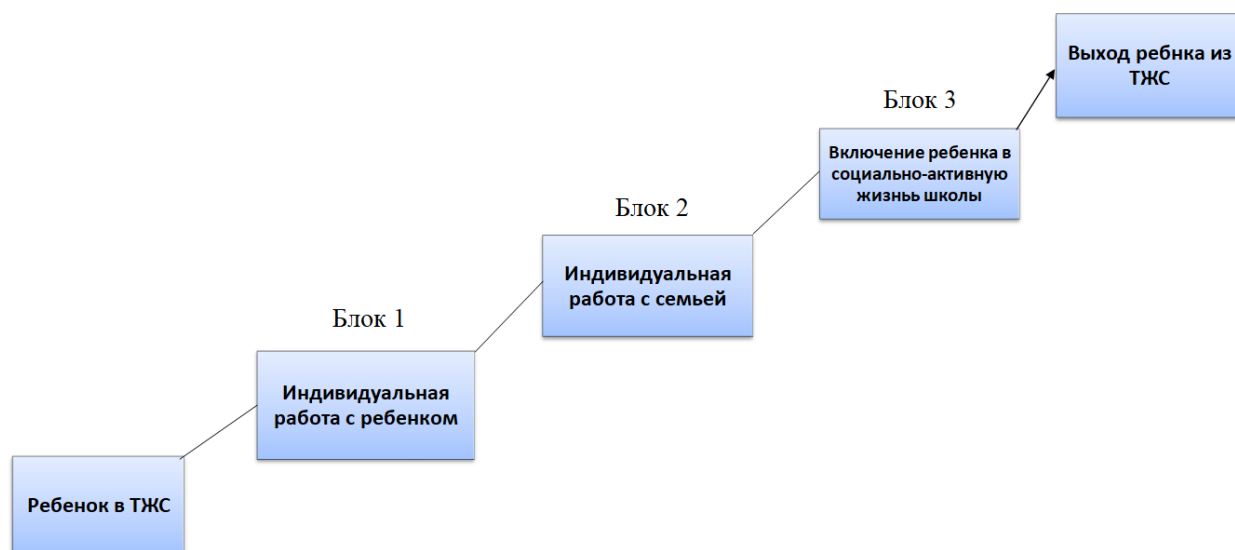


Рисунок 1. «Схема персонального маршрута «Путеводная нить»

3. Описание изменений, происходящих с ребенком в процессе педагогической поддержки

Условиями эффективной реализации персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить» выступают:

1) оперативное сотрудничество классного руководителя, социального педагога и педагога-психолога с ребенком, попавшим в ТЖС, и его семьей в процессе построения стратегии выхода из проблемного поля;

2) проявление классным руководителем, социальным педагогом и педагогом-психологом активной позиции в решении задач и предотвращении рисков при личном взаимодействии с ребенком в ТЖС;

3) объективная оценка социальных и индивидуальных особенностей ребенка и его ближайшего окружения, проявление эмпатии и поддержки на протяжении всего персонального маршрута;

4) регулярный контроль со стороны классного руководителя успеваемости, посещаемости, полученных умений и навыков, оказание помощи в учебной деятельности, исключение пробелов в знаниях по предметам;

5) создание для ребенка, попавшего в ТЖС, ситуаций успеха, значимости и реализации себя как члена классного коллектива, проговаривание похвалы за выполненную просьбу и оказанную помощь;

6) организация внеурочного (свободного) времени ребенка в ТЖС, учитывая его личный интерес и особенности психофизиологии, привлечение к социально-полезной работе класса.

В связи с реализацией персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить», произошли следующие психологические изменения.

На Рисунке 2. «Уровень замкнутости ребенка в ТЖС» можно наблюдать ее постепенное снижение, согласно методике диагностики коммуникативной установки В.В. Бойко.

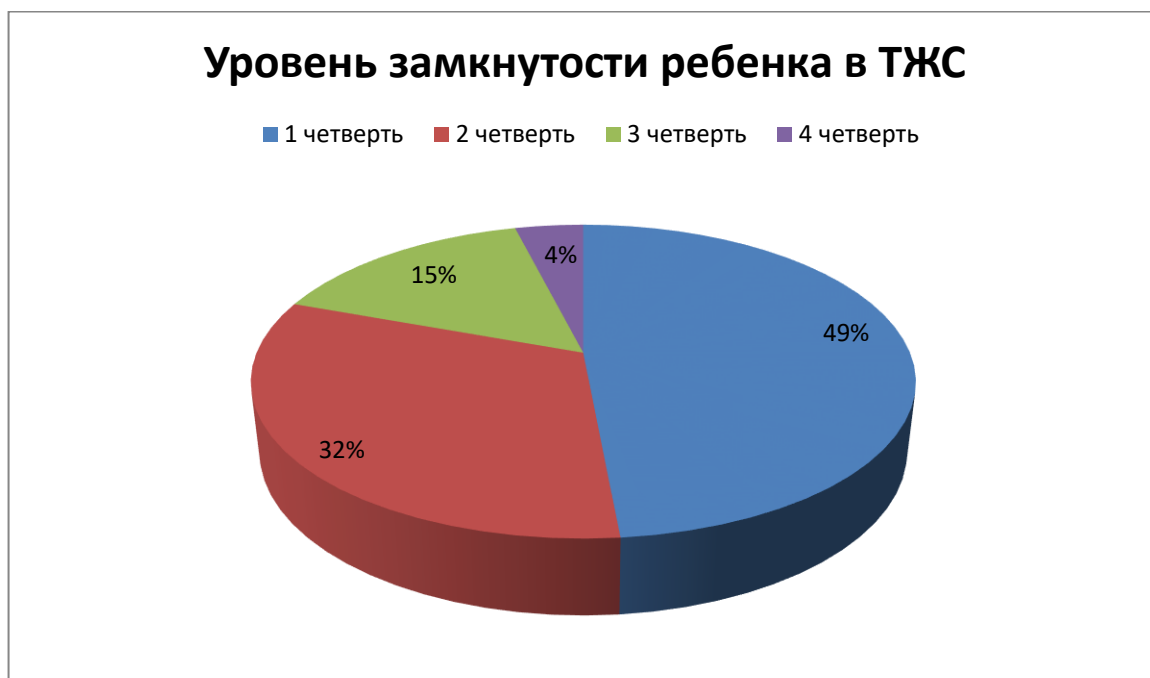


Рисунок 2. «Уровень замкнутости ребенка в ТЖС»

На Рисунке 3. «Уровень депрессии ребенка в ТЖС» можно наблюдать ее постепенное уменьшение, согласно шкале депрессии НИИ неврологии им. В.М. Бехтерева.



Рисунок 3. «Уровень депрессии ребенка в ТЖС»

На рисунке 4. «Уровень невнимательности ребенка в ТЖС» можно наблюдать ее постепенное уменьшение, согласно числовой методике Таблицы Шульте.



Рисунок 4. «Уровень невнимательности ребенка в ТЖС»

Уровень агрессии ребенка в ТЖС был зафиксирован с помощью графической методики «Кактус», автор М.А. Панфилова. Согласно изображениям, полученным в течение первой, второй, третьей и четвертой четверти, можно говорить о постепенном снижении агрессии в межличностных отношениях с одноклассниками и агрессивных реакций ребенка на замечания со стороны педагогов.

В связи с реализацией персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить» произошли следующие педагогические изменения.

На Рисунке 5. «Уровень успеваемости ребенка в ТЖС» можно наблюдать ее постепенное повышение, согласно отметкам в классном журнале и посещаемости учебных занятий.

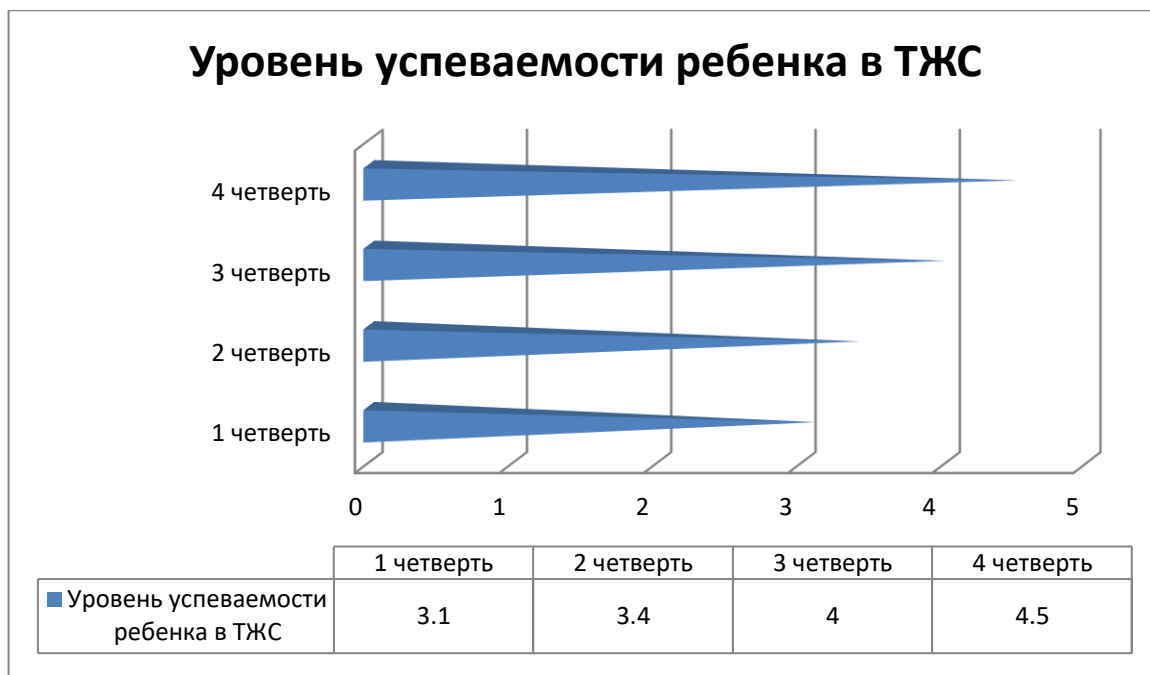


Рисунок 5. «Уровень успеваемости ребенка в ТЖС»

На Рисунке 6. «Уровень конфликтов в классе у ребенка в ТЖС» можно наблюдать их постепенное снижение, согласно методике «Личностная агрессивность и конфликтность», авторы Е.П. Ильин и П.А. Ковалев.



Рисунок 6. «Уровень конфликтов в классе у ребенка в ТЖС»

На Рисунке 7. «Уровень авторитета педагогов и взрослых для ребенка в ТЖС» можно наблюдать его постепенный рост, согласно методу определения уровня авторитета воспитателей И.П. Андриади.

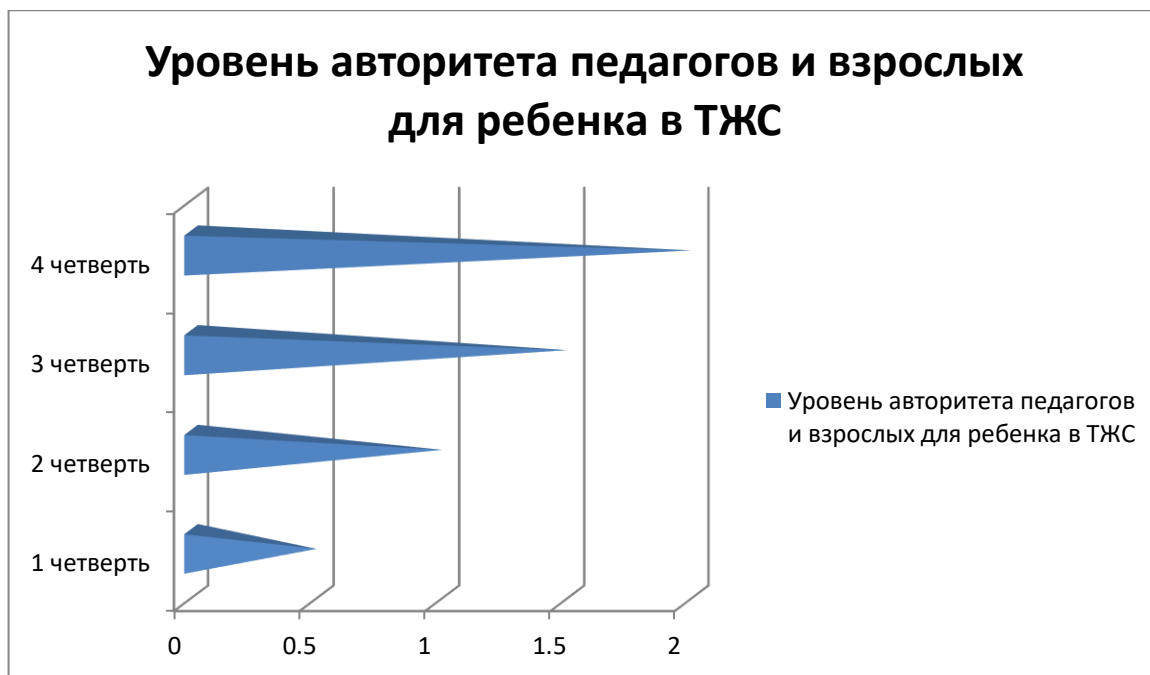


Рисунок 7. «Уровень авторитета педагогов и взрослых для ребенка в ТЖС»

На Рисунке 8. «Уровень проявления отклоняющегося поведения ребенка в ТЖС» можно наблюдать его постепенное снижение, согласно методике диагностики склонности к отклоняющемуся поведению, автор А.Н. Орел.

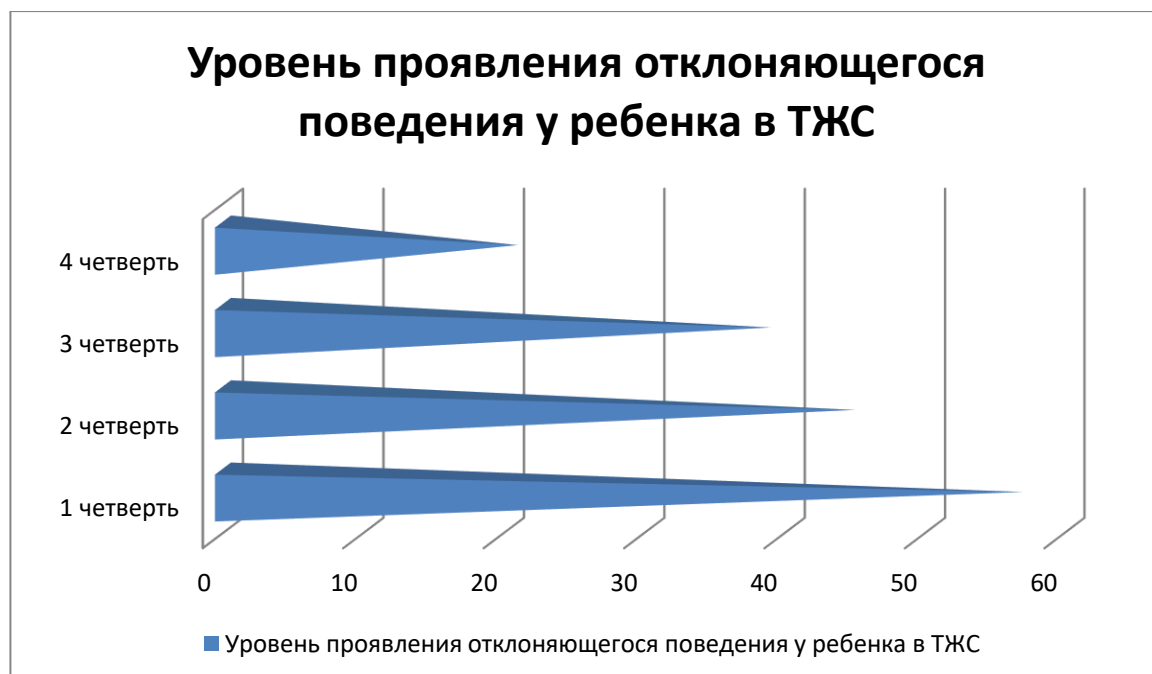


Рисунок 8. «Уровень проявления отклоняющегося поведения у ребенка в ТЖС»

Таким образом, диагностические данные позволяют нам говорить об эффективной реализации персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить».

Одной из перспектив развития персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить», станет индивидуальная работа педагога-психолога школы с мамой Миши И., Светланой Михайловной, в рамках восстановления гармоничных детско-родительских отношений, а также повышения психолого-педагогической осведомленности в воспитании будущего подростка. Социальным педагогом совместно с классным руководителем будет проводиться систематический мониторинг данной ситуации с учетом положительных или отрицательных изменений, происходящих с Мишей И.

4. Материально-техническое обеспечение и кадровое обеспечение персонального маршрута индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации «Путеводная нить»

Материально-техническое и кадровое обеспечение осуществляется в соответствии с Уставом МБОУ СОШ №13 о. Муром.

Кабинет оснащен мультимедийным проектором, доской, ноутбуком, раздаточными материалами, информационным стендом, доступом к сети Интернет.

Заместитель по воспитательной работе, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители имеют высшее педагогическое или психологическое образование, регулярно проходят курсы повышения квалификации, участвуют в семинарах, муниципальных, региональных конкурсах, научно-практических конференциях, посвященных развитию проектирования персональных маршрутов индивидуальной поддержки ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации.

Список литературы

1. Александровская Э.М., Гильяшева И.Н. Психодиагностика детей и подростков. Методические рекомендации. - М.: Фолиум, 1993. - 40 с.
2. Баркан А.И. Его величество Ребенок какой он есть. Тайны и загадки / А.И. Баркан - М, 1996. – 368 с.
3. Ениколопов С.Н. Дети и психология агрессии // Школа здоровья, №3, 1995.
4. Курчинка М.Ш. Ребенок с характером: Настол. кн. родителей: [Пер. с англ.] / Мэри Ш. Курчинка. - СПб.: Питер: Питер-пресс, 1996. – 350 с.
5. Кэмпбелл Р. Как на самом деле любить детей? М., 1992. – 190 с.
6. Лупан С. Поверь в свое дитя / Сесиль Лупан; Пер. с фр. Е. И. Дюшен [и др.]. – Москва: Эллис Лак 2000, 2001. – 253 с.
7. Леви В.Л. Нестандартный ребенок / Владимир Леви. - СПб. : Питер, 1993. – 251 с.
8. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации: Описание и руководство к использ. / Гос. фонд содействия занятости населения Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург. шк. психол. тестирования; [Авт. и сост. А. И. Андрианов и др.]; Отв. ред. А. Ф. Кудряшов. - Петрозаводск: Петроком, Б. г. (1992). - 318 с.
9. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – Москва: Эксмо, 2008. – 925 с.
10. Меньшикова Е.С. Жестокое обращение с детьми и его возможные отдаленные последствия // Психологический журнал, Т.14, №6, 1993.
11. Методические рекомендации по организации системы профилактики жестокого обращения с детьми и оказанию помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения [Текст] / Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. – Москва: Малый бизнес, 2011. - 47 с.

12. Петровский А.В. Дети и тактика семейного воспитания / А. В. Петровский. - Ереван: Луйс, 1983. - 121 с.
13. Разнадёжина Н.А., Якушева Ю.А. Формы и методы работы с детьми, пережившими горе. Методическое пособие. - Сургут: Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2013. – 60 с.
14. Ткач Р.М. Сказкотерапия детских проблем [Текст] / Р. М. Ткач. - Санкт-Петербург: Речь, 2013. – 116 с.
15. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помоги себе и ребенку / Е. Черепанова. - 2-е изд. - Москва: Изд. центр "Академия", 1997. - 95 с.