

Муниципальное казенное образовательное учреждение
центр психолого-медико-социального сопровождения «Спутник»

Адрес: 662153 г. Ачинск, ул. Калинина, стр. 22, тел. 8 (39151) 7-56-60
e-mail: sputnik104@yandex.ru

Принята
педагогическим
советом
Протокол № _____
«28» августа 2020 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ Центр
«Спутник»
Е.В. Стрельцова
«28» августа 2020 г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
профилактики зависимости от психоактивных веществ
и отклоняющегося поведения для детей
младшего школьного возраста
«Корабль»

Программа
адаптирована:
педагогом-психологом
Е.А. Понкратова

г. Ачинск

Актуальность. Серьезные социально - психологические изменения в окружающем мире нашли свое отражение в Российской Федерации. Появились принципиально новые ценности, о которых не знали люди старшего и среднего поколений. Биологическое окружение человека все больше заменяется технологическим. Люди не успевают осмысливать значение новых технических средств, едва успевают их использовать, не считаясь с возможностями и запросами своего организма, своей личности. Выдержать столь стрессогенное давление окружающей среды не всегда под силу взрослому населению, тем более детям.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст считается не проблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя. Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст - это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того, как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества.

Детям важно, как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязанным и вынужденным, дети не усвоят новой информации.

Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Желательно, чтобы обучение здоровому жизненному стилю проходило в игровой форме, так как именно игра для детей младшего школьного возраста остается ведущей деятельностью и она наиболее близка и доступна для детской психики. Создание воображаемых игровых ситуаций погружает ребенка в особый мир, где он чувствует себя свободно и раскованно, где снимаются барьеры и запреты, где он может свободно себя реализовать.

Программа обучения в начальной школе традиционно направлена в основном на интеллектуальное развитие ребенка. Больше внимание уделяется количественным параметрам приобретаемых знаний и умений. Однако в потоке сообщаемой информации отсутствует сам ребенок - его телесная жизнь, душевные переживания, отношения с другими людьми. Многие педагоги и родители недооценивают тех качественных изменений, которые происходят в ребенке. В результате полученные знания и умения нередко имеют отчужденный характер: они лишь формально усвоены, так как к ребенку не имеют никакого отношения. Но для полноценного развития личности ему совершенно необходимо понимать себя.

Межличностные взаимоотношения и общение ребенка определяют не только его положение в группе, но и его самочувствие, самосознание, отношение к миру и к себе. Вся жизнь человека - буквально пропитана его отношениями с другими людьми. Между тем в школьных программах эта сфера почему-то отсутствует. Детей не учат общаться, понимать и чувствовать другого, правильно воспринимать поступки других людей. В

результате дети младшего школьного возраста очень часто не замечают и не слышат друг друга, не умеют уступать или разрешать самую элементарную конфликтную ситуацию.

Одна из особенностей детей младшего школьного возраста является в том, что дети еще мало осознают свои переживания и далеко не всегда способны понять причины, их вызывающие. Например, они просто радуются, и все. Или боятся, испытывают злость, обиду. Они еще не могут осознавать и управлять своими чувствами, что может приводить к импульсивности поведения, осложнениям в общении со сверстниками и взрослыми. На трудности в школе они чаще всего отвечают эмоциональными реакциями - гневом, страхом, обидой. Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей по мере их личностного развития весьма хаотично, определяя дисгармоничность поведения.

Если не помочь детям научиться принимать свои чувства, адекватно выражать их и находить конструктивные способы выхода из, сложных ситуаций, то в дальнейшем у них могут сложиться трудности в социальной адаптации, что является предпосылкой развития отклоняющегося поведения и употребления психоактивных веществ.

Парадоксально, но, как только ребенок приходит в школу, он сразу получает запрет на движение, что приводит к сознательному подавлению экспрессии, т.е. подавлению активной выразительности, проявлению своих чувств и переживаний, отражению своего эмоционального состояния. Подавляемые привычные позы формируют у ребенка определенный тип статичных поз и двигательных реакций: зажатость и скованность движений, это могут быть защитные позы, застывшие позы готовности к агрессии. Так как позы и телесные позы не существуют сами по себе, они рефлекторно связаны и с мимикой ребенка. В. Райх назвал такие блокировки защитными механизмами или «броней характера» - имеется хроническое мышечное напряжение, связанное с подавлением неприятных эмоций.

Для ребенка младшего школьного возраста одной из составляющей его полноценного развития является двигательная активность. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма.

Программа «Корабль» представляет собой систему обучения здоровому жизненному стилю, направленную на развитие эмоциональной сферы, развитие рефлексии чувств, на формирование у детей стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения и в дальнейшем без употребления алкоголя и наркотиков. Структура программы разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста. Программа разработана на основе концептуальных научно обоснованных положений профилактики зависимости от психоактивных веществ, разработанных Н.А. Сирота, В.М. Ялтонским.

Значение игры. Общее снижение интереса начальной школы к детской игре в определенной мере нивелировало значение подвижных игр в режиме жизнедеятельности младшего школьника, хотя именно игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также профилактики разных заболеваний, в том числе и злоупотребления психоактивными веществами.

Примечательно, что когда 8-11-летним детям задавался вопрос о том, чем они больше всего любят заниматься, то примерно 70% девочек и мальчиков назвали сидение у телевизора или компьютера.

Игры, с активным физическим компонентом, позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в

движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д. Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции улучшают работу всех органов и систем. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения. При активной совместной увлеченности детей и захватывающей их устремленностью к достижению цели повышается роль воли, развитие мотивационно - потребностной Сферы помогающих преодолевать различные препятствия.

Для детей младшего школьного возраста игра остается ведущей деятельностью (с дошкольного возраста). В связи с развитием игровой деятельности происходят главные изменения в психике ребенка, внутри которой развиваются психические процессы, подготавливающие ребенка к переходу на новую ступень его развития. Игра дает ребенку возможность выражения чувств и влечений, которые не находят выражения вне игры. Она является источником развития сознания ребенка, произвольности его поведения, особой формой моделирования им отношений между взрослыми фиксируемых в правилах определенных ролей. Проиграв и прожив в игре определенные моменты, ребенок автоматически переносит их в реальную жизнь и уже в реальности руководствуется знаниями и правилами, подчиняет выполнению этих правил свое импульсивное поведение. Особую ценность в этом плане представляет драматическая или ролевая игра. Ведущий детский психолог и психотерапевт Д.Б. Эльконин указывал: «Когда ребенок играет, он проявляет свою внутреннюю драму, различные аспекты своей внутренней личности». То есть ребенок не только изображает себя, но и преобразует свою личность.

Функции драматической и ролевой игры:

- ✓ *выход запрещенных или социально не одобряемых побуждений* (агрессия может проявляться в игре);
- ✓ *обращение обычных ролей*. Через драматическую игру ребенок пытается расширить свое Я, сломать ригидные и тесные пределы, которые обстоятельства ставят ему;
- ✓ *разрешение в игре своих проблем*;
- ✓ *выражение подавленных потребностей* (так, некоторые дети ищут в игре теплоту и внимание, которых они лишены в семье).
- ✓ *Рисуночные методы*. Арттерапия.

Использование визуального канала коммуникации имеет целый ряд достоинств. Например словесное описание душевно! травмы, пережитой ребенком часто представляет серьезную проблему: ребенок может иметь соответствующего запас слов для выражения свои чувств. Рисунок помогает оживить сферу физических ощущений, заблокированных в результате травмы, и способствовать выражению подавленных чувств восстановить чувство собственного достоинства.

Изобразительная деятельность позволяет обходить «цензуру сознания», т.е. предоставляет уникальную возможность для выражения и актуализации «спящих» идей и состояний, тех социальных ролей и форм поведения; которые слабо проявлены в повседневной жизни. Художественный образ может либо сохраняться, либо разрушаться без причинения ущерба другим людям.

Арттерапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт - ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости внимания к собственному внутреннему миру и внутреннему миру другого человека.

Арттерапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для детей младшего школьного возраста так как дети этого, возраста еще затрудняются в словесном описании своих переживаний. Символическая речь позволяет, по-новому взглянуть на ситуацию житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.

- ✓ *Ритуалы*.

Выполняют функцию закрепления позитивной программ Когда такой ритуал будет «закреплен», он может быть использован для привлечения позитивных эмоциональных ресурсов в психологически трудной, эмоционально отрицательной ситуации.

✓ *Элементы сказкотерапии.*

Сказки являются непосредственным отображением психических процессов бессознательного и по своей ценности превосходят любую другую форму донесения информации. В сказках типы разных людей предстают в наиболее простой, чистой и краткой форме, благодаря этому образы героев позволяют осмысливать собственные внутренние переживания и процессы, происходящие в обществе.

✓ *Групповое обсуждение.*

Дети учатся находить компромисс и отстаивать свои взгляды и жизненные позиции.

✓ *Мозговой штурм.*

Создает возможности для создания новых творческих и разнообразных идей, поиск новых вариантов решения проблем, обмен мыслями и идеями. Участники учатся высказывать необычные идеи, внимательно слушать другого, принимать любые идеи, которые не критикуют, а совместно обсуждают, а потом и выбирают самую лучшую.

✓ *Когнитивные методы.*

Помогают освободить мышление от иррациональных убеждений, т.е. «умственного мусора», который вызывает эмоциональную боль. В основе когнитивного метода лежит информационный метод. Для решения различных жизненных ситуаций этот метод позволяет действовать не импульсивно, не принимать скоропалительных выводов, а привлекать собственные умственные возможности.

✓ *Интерактивные игры и разминки.*

Шутливые игры, они позволяют детям отдохнуть от интенсивной нагрузки школьных и программных занятий. Доставляют удовольствие. Вызывают положительные эмоции. Способствуют сплочению группы и преодолению различий между детьми.

Игры бывают на знакомство, налаживание коммуникаций, выражений агрессии и позитивных эмоций, доверие, формирование позитивной самооценки, выражение чувств, межличностное взаимодействие, осознание собственных и психологических границ, спонтанное мышление и т. д.

Подобные игры-упражнения необходимы для освобождения собственных психологических границ, для улучшения взаимодействия между всеми членами группы поднятия уровня активности группы.

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности - подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера и др. - должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма. Итак, обучение социальным, правилам и развитию личности должно проходить в игровой форме. Конечно, и другие виды деятельности влияют на формирование новых потребностей, но, как утверждал Д.Б. Эльконин: «Ни в какой другой деятельности такого эмоционально наполненного вхождения в жизнь взрослых, такого действенного выделения общественных функций и смысла человеческой деятельности, как в игре».

Преимущества групповой формы работы.

Групповой опыт противодействует отчуждению; группа отражает общество в миниатюре; возможность получения обратной связи и поддержки от участников группы; в группе дети могут обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений; в группе участники могут идентифицировать себя с другими; группа облегчает процессы самораскрытия и самопознания.

Структура программы. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, уровней усвоения информации, каналов восприятия информации.

Этапы освоения программы:

1. Понимание получаемой информации.
2. Осознание потребности.
3. Донесение информации о содержании того или иного навыка.
4. Формирование навыков стресспреодолевающего поведения.
5. Отработка полученных навыков.
6. Перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь детей.

Основные компоненты работы:

Потребностно-мотивационный - обеспечивает у детей потребность в саморазвитии, самореализации.

Аксиологический - предполагает осознание ребенком ценности, уникальности себя, окружающих, единства с миром во всей его полноте.

Образовательный - обеспечивает детей знаниями о чувствах, эмоциях, конструктивных способах разрешения проблем, о психоактивных веществах.

Методы работы:

Групповая работа. Основой программы является ролевая игра.

- ✓ Ролевые игры.
- ✓ Рисуночные методы.
- ✓ Арттерапия.
- ✓ Ритуалы.
- ✓ Элементы сказкотерапии.
- ✓ Групповое обсуждение.
- ✓ Когнитивные методы.
- ✓ Интерактивные игры.
- ✓ Разминки.

Критерии эффективности:

1. Развитие стратегий проблем преодолеляющего поведения.
2. Развитие поведенческой стратегии поиска социальной поддержки.
3. Уменьшение поведенческой стратегии избегания.
4. Повышение личностных ресурсов.
5. Снижение риска попадания в девиантную группу.

Схема занятия. Каждый из этапов занятия является ритуальным действием. Занятия поделены на пять этапов:

1. Подготовка.

Иногда недооценивается такой важный фактор, как этап подготовки. Между тем детям необходим «разогрев», готовность к поведенческим изменениям, к созданию мотивации на изменения. Это то время, которое отводится на организацию пространства для условий игры - постройку корабля. Некоторое время требуется для того, чтобы собрать детей вместе. Дети постепенно начинают настраиваться на занятие, успокаиваться после перемены, а также при построении корабля дети учатся помогать друг другу и делать свой маленький вклад в общее дело.

Ритуальная форма. Приветствие, сбор «корабля».

Цель: назначить начало занятия, создать особую атмосферу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками, подчеркнуть безопасность, обеспечить комфортное вхождение в группу, для каждого участника.

2. Введение в тему.

Цель: настройка на совместную работу, эмоциональное включение детей в тему занятия, содействие развитию воображения.

3. Основная часть.

На эту часть занятия приходится основная смысловая нагрузка всего занятия: сказка, игры-упражнения, направленные на развитие эмоционально-личностной и познавательной сфер детей.

Цель: познакомить детей с чувствами, помочь прожить определенное эмоциональное состояние. Научить детей понимать собственное эмоциональное состояние, выражать свои чувства и распознавать чувства других людей.

4. Завершение занятия.

Цель: снятие эмоционального напряжения, закрепление положительных эмоций. Подведение итогов. Заполнение судового журнала.

Заполнение судового журнала помогает осознанию приобретенного опыта, закреплению полученной информации.

5. Прощание.

Ритуальная форма. Цель: обозначить конец занятия. Эмоциональная поддержка детей. Умение расставаться.

Пожелания к ведущим:

1. Быть грамотным специалистом, подготовленным к использованию данной программы на практике.
2. Желание работать с детьми.
3. Ставить в центр внимания личность ребенка, с которым вы общаетесь.
4. Говорить открыто, дружелюбно, искренне — ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми.
5. Учитывать возрастные особенности детей.
6. Для того чтобы заниматься чужим развитием, нужно постоянно развиваться самому.
7. Не переносить собственные проблемы на детей. Своевременно разрешать свои неудачи и поражения.
8. Постараться вспомнить себя в том возрасте, чтобы лучше понять детей.
9. Принимать детей такими, какие они есть.
10. Прощать ошибки, свои и чужие.
11. Использовать «Я - послания», избегая «ты - осуждений».
12. Любить каждого ребенка. (Если вам сложно какого-то ребенка принять, попробуйте найти изюминку в этом ребенке, за что его можно полюбить или помочь раскрыться.)
13. Иметь достаточный объем знаний, позволяющий понимать и адекватно реагировать на нестандартное поведение детей (на агрессивность, затаенную злобу, зажатость, молчаливость и т.д.).
14. Не отвечать агрессией, злобой на агрессию ребенка. Не бросать замкнувшегося в себе ребенка. То есть обращать на них больше внимания, поддерживать, хвалить за незначительные подвиги, давать выполнение самостоятельных заданий, а потом поинтересоваться их выполнением. Часто нестандартные элементы поведения являются причиной деструктивных семейных отношений или психологической защитой (желание оградить себя от неприятностей).
15. Дети младшего школьного возраста часто «играют» на публику, на признание другими, «тянут» внимание на себя — сначала можно подыграть им, а потом использовать их как помощников. Таким образом, они оказываются признанными и не уходят с занятий, а участвуют в игре до окончания проведения программы.
16. Иногда, кажется, дети не слышат того, что вы им говорите. Они где-то в другом конце класса и переманивают на свою сторону других. Опыт показывает, что все они слышат, присоединяются к группе и правильно выполняют задание.
17. Быть эмоциональным, живым и открытым, проявлять искренний интерес к тому, что делаете вместе с детьми. Дети младшего школьного возраста стремятся во всем подражать взрослому, легко заражаются его состоянием и отношением. Они «насквозь»

видят искренний и поддельный интерес к ним, и повествовав ложь, могут перестать ходить на занятия.

18. Некоторые дети пытаются сразу «забить место» рядом с ведущим, быть признанным. Пример: «Давайте я понесу вашу сумочку». Не позволяйте детям этого делать. Можно ответить: «Я что, похожа старенькую клячу?»

19. Важно вовремя помочь сдельному ребенку реализовать себя. Важно подчеркнуть любые оригинальные проявления ребенка (детей) везде, где он выражает себя. Сам ребенок может не обратить на это внимания. Задача ведущего как раз и состоит в том, чтобы помочь ему увидеть себя, свою индивидуальность и неповторимость.

20. Не бояться перехвалить ребенка.

21. Давать «обратную связь» в игровой, но значимой форме по поводу негативных сторон поведения либо ошибочных рассуждений.

22. Помочь каждому ребенку свое особенное, неповторимое качество, показать, что все люди разные, что каждый видит мир и выражает его по-своему и это нормально.

23. Помочь детям понять и осознать собственные переживания и чувства.

24. Учить принимать другого человека таким, какой он есть.

25. Владеть знаниями о наркотиках и других психоактивных веществах, уметь различать их.

26. Перед началом работы необходимо провести совещание, беседы, семинары с учителями и родителями. Контакты с учителями и родителями участников группы поддерживать в течение всей программы.

27. В совместной работе двух ведущих: уметь договариваться между собой, поддерживать друг друга, слышать, чувствовать, понимать друг друга.

Программа рассчитана на 16 занятий по 1,5 часа каждое, 1 раз в неделю.

Возраст участников: 8 - 11 лет. Оптимальное количество участников от 8 до 15 человек.

Цель программы: повышение психосоциальной адаптации детей.

Задачи программы:

1. Формирование адаптивных и эффективных стратегий поведения.
2. Развитие ресурсов личности.
3. Развитие рефлексии чувств:
 - ✓ принятие своих чувств и чувств окружающих людей;
 - ✓ развитие умения различать эмоции и чувства, опознавать их у себя и у других;
 - ✓ умение говорить о своих эмоциях и проблемах.
4. Формирование адаптивного представления о себе.
5. Формирование позитивной самооценки.
6. Выработка коммуникативных навыков, навык сплочения группы.
7. Осознание и определение своего персонального пространства.
8. Признание права на собственные ошибки.
9. Развитие умения отстаивать собственное мнение.
10. Умение разрешать конфликты мирным путем.
11. Формирование умения ставить перед собой цели и достигать их.

Типовое занятие

Часть занятия	Содержание	Время
Подготовка	Приветствие. Сбор «корабля»	10 мин
Введение в тему	Рассказ ведущего о местонахождении корабля, его дальнейшем маршруте	5 мин
Основная часть	Занятие по теме	60 мин
Завершение занятия	Причаливание, разборка корабля, подведение итогов плавания. Заполнение судового журнала	10 мин
Прощание	Завершающий круг чувств/ритуал прощания	5 мин

Темы занятий:

1. Введение в игру.
2. Подготовка к отплытию. Знакомство с городом Чувств.
3. Отплытие. Ветер Удивления.
4. Остров Страха.
5. Вихри Тревоги.
6. Остров Коварства.
7. Треугольник Непонимания.
8. Водоворот Обиды.
9. Фонтан Радости.
10. Саргассовы Лени.
11. Виноватый дождь.
12. Остров Грусти.
13. Море Злости. Рифы Гнева.
14. Айсберг Замороженных Чувств.
15. Остров Радости. 1-я часть.
16. Остров Радости. 2-я часть. Итоговое занятие.

Материалы:

- ✓ для постройки корабля: поролоновые кубики, стулья и т. д.;
- ✓ корабельные аксессуары: штурвал (например, обруч), якорь (например, газета на веревке), веревки и т.д.;
- ✓ необходимые аксессуары для ролей: ленточки для всех участников игры, заменяющие бескозырки (длина около 80 см), подзорная труба и компас для капитана, белые халаты и бинты для врача и медсестры, посуда и т. п. для кока;
- ✓ листы А4, ватман, цветные карандаши, краски, фломастеры;
- ✓ музыка, подходящая под различные настроения, магнитофон или музыкальный центр;
- ✓ макет карты, булавка или кнопка для обозначения местонахождения корабля; карта Храма Радости;
- ✓ Сосуды (для радости и для источника радости), корона для короля-тучки, письмо волшебника;
- ✓ Судовой журнал;
- ✓ Сертификат участия в программе.

Список литературы:

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М.: "Ось-89", 2002.
2. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрение ребенка. В хр. Психология личности. Том 2-Самара: "БАХРАХ", 1999.
3. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков - М.: "Соц. здоровье России", 1999
4. Ильин. Е.П. Психология воли. -СПб.:Питер, 2002
5. Рычкова Н.А. Дезадаптивное поведение детей: Диагностика, коррекция, психопрофилактика.
6. Учебно-практическое пособие. - М.: "Издательство ГНОМ и Д", 2000.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М., 1995.
8. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2003
9. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.