

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 6 имени Героя Советского Союза А.В. Новикова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ №6
О.И.Кабина

**Программа внеурочной деятельности
для обучающихся 5-6 классов
«Азбука общения»**

Составитель:
Педагог - психолог
Жандармова Т.И.

Новокуйбышевск, 2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. Учебно-воспитательный процесс в большей степени ориентирован на личность ученика, его индивидуальные возможности, способности и интересы. Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

Средний подростковый возраст является благоприятным временем для формирования личности. В этом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Но возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе, психологическому дискомфорту.

Данная программа направлена на решение вопросов развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки. Она поможет обучающимся познать себя и научиться управлять своим внутренним миром.

Основной целью курса является оказание психолого-педагогической помощи обучающимся в адаптации к основной школе, развитии гармоничных отношений с окружающими, формировании собственного «Я», а также в подготовке их к самостоятельной жизни.

Кружковая работа направлена на повышение самооценки детей, сплочению детского коллектива, снижению конфликтности, развитию у детей эмпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактики и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Занятия проводятся два раза в неделю в игровой форме. Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 45 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям обучающихся.

Цикл занятий рассчитан на девять месяцев (72 занятия). Занятия проводятся в свободной форме и в дружеской обстановке, что дает возможность обучающимся: проявить себя воплощать найденное решение или оптимальный вариант поведения в реальность.

Задачи программы:

1. Адаптация к 5му классу.

- 2.Сплочение коллектива.
- 3.Выработка оптимальных стратегий поведения в школьной среде.
- 4.Развитие качеств необходимых для создания дружеских отношений: дружелюбие, отзывчивость и т.д.
- 5.Психологическая диагностика и самодиагностика внутренних ресурсов обучающихся.
- 6.Формирование адаптивных навыков решение проблем и конфликтных ситуаций.
- 7.Обучение правилам этикета в различных ситуациях.

Основные принципы программы:

- 1.Принцип гуманизации – опора на возможности и ресурсы обучающегося, акцент на самоопределение.
- 2.Принцип индивидуализации – учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся при выборе форм и методов работы.
- 3.Принцип социализации – содействие самоопределению обучающихся социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Учебно-тематический план

№	Тема	Цель занятия	Содержание
5 класс			
Адаптация			
1	Здравствуй, пятый класс!	- прощание с начальной школой; - помощь детям в прояснении своих целей на время обучения в пятом классе.	Упражнение «Найди того, кто...» Упражнение «Прощание с начальной школой» Упражнение «Мои цели» Обсуждение особенностей планирования и постановки целей.
2	Диагностика	Определение уровня развития личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных компетенций.	Опросник мотивации Методика определения уровня притязаний и самооценки школьника Анкета «Оцени поступок» Корректирующая проба Анкета необитаемый остров Экспресс-методика тревожности у 5-ти классников в период адаптации

3	Твоя школа такая, какой ты ее видишь	<ul style="list-style-type: none"> –выяснить отношение детей к школе и обучению; –сформировать позитивное отношения к школе и обучению –развивать умение видеть ситуацию с разных сторон, находить позитивные моменты в происходящем, конструктивно реагировать на школьные проблемы; –способствовать созданию доброжелательной обстановки и атмосферы поддержки в группе; 	<p>Упражнение «3 самых ценных моих качества»</p> <p>Упражнение «Если весело живется, делай так»</p> <p>Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»</p> <p>Упражнение «Пустой или полный»</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p>
4	Узнай свою школу	<ul style="list-style-type: none"> - помочь учащимся ознакомиться со школьными правилами и осознать особенности своего поведения в разных школьных ситуациях. 	<p>Игра на внимание</p> <p>Упражнение «Узнай свою школу»</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p>
5	Что поможет мне учиться?	<ul style="list-style-type: none"> - помочь участникам группы осознать правила работы на уроке; - способствовать формированию учебных навыков. 	<p>Игра на внимание</p> <p>Упражнение «Что поможет мне учиться»</p> <p>Упражнение «Правила поведения на уроке»</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p>
6	Легко ли быть учеником?	<ul style="list-style-type: none"> - помочь детям осознать, какие качества необходимы хорошему ученику; - снизить школьную тревожность. 	<p>Притча о башмачнике</p> <p>Игра «Идеальный ученик»</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p> <p>Упражнение «Незнайка»</p>
7	Чего я боюсь?	<ul style="list-style-type: none"> - научить детей распознавать свои школьные страхи помочь найти способы их преодоления; -снизить школьную тревожность. 	<p>Упражнение «Если весело живется, делай так»</p> <p>Упражнение «Чего я боюсь?»</p> <p>Упражнение «На ошибках учатся»</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p> <p>Упражнение «Рисуем слово»</p>
8	Трудно ли быть настоящим учителем?	<ul style="list-style-type: none"> - расширение и обогащение навыков общения с учителями; - формирование у детей правильного отношения к оценке, помощь в осознании критериев 	<p>Дискуссия на тему занятия</p> <p>Упражнение «Слушаем внимательно»</p> <p>Упражнение «Интервью с учителем»</p>

		оценки;	
9-10	Стартовая диагностика	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика уровня развития личностных, регулятивных и коммуникативных УУД - диагностика адаптации 5тиклассников к среднему звену - анкетирование 	<p>Опросник мотивации</p> <p>Методика определения уровня притязаний и самооценки школьника</p> <p>«Как поступить?»</p> <p>Корректурная проба</p> <p>Анкета «Умеете ли вы слушать?»</p> <p>Анкета необитаемый остров</p> <p>Экспресс-методика тревожности у 5-ти классников в период адаптации</p>
Сплочение коллектива			
11-15	Наш класс	<ul style="list-style-type: none"> - формирование сплоченности в коллективе; - способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. 	<p>Разминка</p> <p>Упражнение «Что я люблю делать»</p> <p>Упражнение «Портрет класса»</p> <p>Упражнение «Плот»</p> <p>Упражнение «Я люблю... Я не люблю...»</p> <p>Упражнение «Построение по признаку»</p> <p>Упражнение «Счет»</p> <p>Упражнение «Переправа»</p> <p>Упражнение «Узел»</p> <p>Упражнение «Поворот в прыжках»</p> <p>Упражнение «Хвост дракона»</p> <p>Упражнение «Передача движений»</p>
16-21	Внимание!	<ul style="list-style-type: none"> - развитие способности к длительной концентрации внимания - развитие способности распределения и переключения внимания 	<p>Беседа «Зачем человеку быть внимательным?»</p> <p>Упражнение «Мой любимый фрукт»</p> <p>Упражнение «Не собьюсь»</p> <p>Упражнение «Наблюдательность»</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие зрительного внимания - развитие устойчивости внимания 	<p>Упражнение «Муха 1»</p> <p>Упражнение «Селектор»</p> <p>Упражнение «Летает – не летает»</p> <p>Упражнение «Мой день Рождения»</p> <p>Упражнение «Ладочки»</p> <p>Игра «Съедобное – несъедобное»</p> <p>Упражнение «Муха»</p> <p>Упражнение «Самый внимательный»</p> <p>Упражнение «Телефон»</p> <p>Игра «Сантики-фантики»</p>
Самопознание и оптимизация уровня самооценки			
22	Зачем нужно знать себя?	<ul style="list-style-type: none"> - создать у учеников мотивацию на самопознание - способность к самопознанию и рефлексии учащихся 	<p>Упражнение «Цвет моего настроения»</p> <p>Самоанализ «Кто я? Какой я?»</p> <p>Упражнение «Горячий стул»</p>
23	Я глазами других	<ul style="list-style-type: none"> - формировать способность к самоанализу - способствовать возникновению желания самосовершенствоваться - развивать способность принимать друг друга 	<p>Методика «Твое имя»</p> <p>Игра «Ассоциации»</p> <p>Методика «Закончи предложение»</p>
24	Самооценка	<ul style="list-style-type: none"> - дать понятие о самоценности человеческого «Я» - продолжать развитие навыков самоанализа и самооценки 	<p>Методика «Самооценка»</p> <p>Дискуссия «Самое-самое»</p> <p>Методика «Моя вселенная»</p> <p>Методика «Анализ эмоций и поведения»</p>
25	Кто я?	<ul style="list-style-type: none"> - повысить самооценку детей - способствовать самораскрытию детей и развитию эмпатии. 	<p>Упражнение «Нарисуй свое настроение»</p> <p>Упражнение «Найди меня»</p> <p>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</p> <p>Обсуждение итогов занятия</p>

26	Ярмарка достоинств	<ul style="list-style-type: none"> - закрепить у учащихся навыки самоанализа - научить преодолевать барьеры на пути самокритики - развить уверенность в себе 	<p>Игра «Ярмарка достоинств»</p> <p>Упражнение «Вверх по радуге»</p>
Этикет			
27	Вежливость	<ul style="list-style-type: none"> - дать учащимся определение понятия «вежливость» - помочь осмыслить свое отношение к окружающим 	<p>Беседа на тему «Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям»</p> <p>Составление окдекса вежливости</p> <p>Добрые слова для каждого</p>
28	Зачем нужен этикет?	<ul style="list-style-type: none"> - формировать у учащихся положительное отношение к этикету и общепринятым нормам поведения 	<p>Сюжетно-ролевая игра «День рождения»</p> <p>Презентация книг об этикете</p>
29	Приветствия	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с правилами приветствия - Обучить приветствиям 	<p>Знакомство с правилами приветствия</p> <p>Игра «Обмен приветствиями»</p> <p>Работа по карточкам (анализ занятия)</p>
30	Умение вести беседу	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с правилами ведения беседы - формировать навыки ведения беседы 	<p>Знакомство с правилами ведения беседы</p> <p>Игра-разминка «Поговорим»</p> <p>Упражнение «Инопланетянин»</p>
31	Телефонный разговор	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с правилами ведения разговора по телефону - формировать навыки ведения разговора по телефону 	<p>Знакомство с правилами ведения разговора по телефону</p> <p>Игра «Поговорим»</p>
32	В театре	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с правилами поведения в театре 	<p>Беседа</p> <p>Игра «Идем в театр»</p>

33	Принимаем гостей	—познакомить учащихся с правилами приема гостей	Обучающая игра «сервируем стол» Изучение правил поведения за столом
34	Итоговая диагностика	Определение уровня развития личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных компетенций	Опросник мотивации Методика определения уровня притязаний и самооценки школьника Анкета «Оцени поступок» Корректурная проба Экспресс-методика диагностики тревожности у 5-тиклассников
35	Прощание	- помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе; -подвести итоги работы группы	Задание на лето Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?» Упражнение «Инь и Ян» Упражнение «Ставим цели» Упражнение «Доброжелательное послание» Подведение итогов занятий за год
6 КЛАСС			
Развитие навыков общения			
36	Общение в жизни человека	- привить понятие о важности общения в жизни и развитии человека - познакомить детей с функциями и формами общения - объяснить, что общению нужно учиться	Беседа Тест «коэффициент моей общительности» Тест-игра «С тобой приятно общаться»
37	Ошибки первого впечатления	- познакомить учеников с понятием «стереотип» - изучить, какие бывают ошибки при формировании первого впечатления и способы их преодоления	Информационный блок Упражнение «Встреча взглядами» Упражнение «Поиск сходства»

38	Барьеры общения	<ul style="list-style-type: none"> - дать учащимся представления о вербальных барьерах общения - обучить альтернативным вариантам поведения -обучить анализу различных состояний 	<p>Введение понятия «барьеры общения»</p> <p>Психологический эксперимент</p>
39	Учимся слушать друг друга	<ul style="list-style-type: none"> - показать значимость собственного «Я» - подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими 	<p>Дискуссии «Слушать или слышать?»</p> <p>Тест «Умеете ли вы слушать?»</p> <p>Игра «Испорченный телефон»</p> <p>Игра «Пойми меня»</p>
40-41	Пойми меня	<ul style="list-style-type: none"> - формировать у учащихся умение понимать друг друга 	<p>Пословицы</p> <p>Игрушка-шутка «пойми меня»</p> <p>Упражнение «Рисование по инструкции»</p> <p>Упражнение «Испорченный телефон»</p> <p>Анкета «Умеете ли вы слушать?»</p> <p>Упражнение «Слушание в разных позах»</p>
42	Средства общения	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков эффективного общения - продемонстрировать, что средствами общения выступают не только слова, но и интонации, жесты, позы, контекст и т.д. 	<p>Информационный блок «Методы обратной связи»</p> <p>Упражнение «Испорченный телефон»</p> <p>Упражнение «Дистанция общения»</p> <p>Упражнение «Перебежчики и охранники»</p> <p>Упражнение «Поиск предметов»</p>
43	Общение без слов	<ul style="list-style-type: none"> - развитие социальной наблюдательности - развитие вербального взаимодействия 	<p>Упражнение «Копирование движений»</p> <p>Упражнение «Вавилонская башня»</p> <p>Упражнение «Необычное использование»</p> <p>Упражнение «Снежки»</p>

44-45	Общение без слов (продолжение)	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков невербальной коммуникации, - развитие экспрессивности - развитие умения расшифровывать невербальные сигналы других людей 	<p>Разминка «Сбор по голосам»</p> <p>Упражнение «Стеклянная дверь»</p> <p>Упражнение «Испорченный телефон»</p> <p>Упражнение «Выстраивание по росту»</p> <p>Упражнение «Разговор в рисунках»</p>
46		<ul style="list-style-type: none"> - интегрирование полученных навыков вербального и невербального взаимодействия с использованием арт-терапевтического метода 	<p>Рисуночная разминка</p> <p>«Достраивание композиции»</p> <p>Тематические рисунки</p> <p>Групповой коллаж</p>
47	Уверенное и неуверенное поведение	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений об уверенном, неуверенном и агрессивном поведении - знакомство с формальной и содержательной стороной уверенного поведения 	<p>Тест «Уверенный ли вы в себе человек?»</p> <p>Правила поведения уверенного в себе человека</p>
48		<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с невербальными формулами уверенного, неуверенного и агрессивного поведения 	<p>Разыгрывание проблемных ситуаций (в 3х ролях)</p> <p>Упражнение «Запоминание позы»</p>
49		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка самопрезентации 	<p>Упражнение «Футболка с надписью»</p> <p>Упражнение «Сила слова»</p> <p>Упражнение «Зеркало»</p>
50		<ul style="list-style-type: none"> - дать учащимся понятие о сильной личности - выработать навыки уверенного поведения - формировать негативное отношение к агрессии 	<p>Игра «Зубы и мясо»</p> <p>Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»</p> <p>Игра «Вопрос – ответ»</p> <p>Игра «Поводырь»</p>

51		<ul style="list-style-type: none"> - формирование умения сохранять уверенность в себе независимо от отношения окружающих - формирование толерантности, понимание того, что все люди разные 	<p>Упражнение «Хвалить или ругать?»</p> <p>Упражнение «Я не такой как все и все мы разные»</p> <p>Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</p>
52		<ul style="list-style-type: none"> - чувство собственного достоинства - вербальные и невербальные формы проявления чувства собственного достоинства - обратная связь 	<p>Беседа</p> <p>Упражнение «Скульптура»</p> <p>Игра «Сломанный телефон»</p>
53	Мои права и права других людей	<ul style="list-style-type: none"> - определить круг своих прав и своих обязанностей -разграничить своих прав и прав других людей 	<p>Упражнение «Мои права»</p> <p>Упражнение «Пирог с начинкой»</p>
54	Просьба	<ul style="list-style-type: none"> - научиться высказывать просьбы - научиться принимать согласие или отказ 	<p>Упражнение «Чемпионат»</p> <p>Упражнение «Интервью»</p> <p>Тест «Незаконченные предложения»</p>
55	Ищу друга	<ul style="list-style-type: none"> - помочь учащимся в самораскрытии - способствовать преодолению барьеров в общении - совершенствовать навыки общения 	<p>Объявление «Ищу друга»</p> <p>Упражнение «Закончи предложение»</p>
56	Кто такой настоящий друг?	<ul style="list-style-type: none"> - помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе; -способствовать формированию навыков взаимодействия в группе. 	<p>Упражнение «Настоящий друг»</p> <p>Дискуссия на тему занятия</p> <p>Упражнение «Кляксы»</p>
57	Диагностики уровня развития регулятивных, коммуникативных и личностных УУД	— диагностика уровня развития личностных, регулятивных и коммуникативных УУД	<p>Опросник мотивации</p> <p>Опросник школьной тревожности Филипса</p> <p>«Как поступить?»</p> <p>Методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха.</p> <p>Тест «Самооценка»</p>

			конфликтности»
Профилактика конфликтного поведения			
58	Почему люди ссорятся?	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с понятием «конфликт» - выявить особенности поведения в конфликтной ситуации - обучить способам выхода из конфликтной ситуации 	<p>Дискуссия</p> <p>Игра «Разожми кулак»</p> <p>Игра «Толкалки без слов»</p> <p>Игра «Да и нет»</p> <p>Обучение выходу из конфликта</p>
59	Предотвращение конфликтов	<ul style="list-style-type: none"> - выработать у детей умение предотвращать конфликты - закрепить навыки поведения в конфликтной ситуации 	<p>Игра «Перетягивание каната»</p> <p>Отработка навыков предотвращения конфликтов</p> <p>Игра «Петухи»</p> <p>Тест «конфликтный ли ты человек?»</p>
60	Конфликт или взаимодействие?	<ul style="list-style-type: none"> - развить навыки общения и разрешения конфликтов; - научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли. 	<p>Упражнение «Назови эмоцию»</p> <p>Игра «Чаша чувств»</p> <p>Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»</p> <p>Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»</p>
61	Нужна ли агрессия?	<ul style="list-style-type: none"> - дать учащимся представление об агрессивном поведении - выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии 	<p>Притча о змее</p> <p>Введение понятия «агрессия», виды агрессии</p> <p>Упражнение «Выставка»</p>
62	Мои проблемы	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с термином «проблема» - научить осознавать проблемы и их обсуждать - отработать навыки решения проблем 	<p>Игра «Диалог со своим мозгом»</p> <p>Схема решения проблемы</p> <p>Упражнение с шарами</p>

63-66	Обиды	<ul style="list-style-type: none"> - объяснить учащимся понятие «обида» - Выявить способы борьбы с обидой 	<p>Обсуждение «Что такое обида?»</p> <p>Упражнение «Послание самому себе»</p> <p>Упражнение «Детские обиды»</p> <p>Упражнение «Рисуем обиду»</p> <p>Упражнение «Я обижаюсь, когда...»</p> <p>Упражнение «Как выразить обиду и досаду»</p> <p>Упражнение «Копилка обид»</p> <p>Обсуждение «Что делать с текущими обидами? Как в дальнейшем относится к обидчику?»</p> <p>Прощение обиды</p>
67	Критика	<ul style="list-style-type: none"> - познакомить учащихся с понятием «критика» - отработать навыки правильного реагирования на критику 	<p>Игра с мячом «Что звучит обидно?»</p> <p>Упражнение «Я-сообщение»</p>
68	Комплементы или лесть?	<ul style="list-style-type: none"> -научить видеть положительные качества у других людей -познакомить с понятием комплимент 	<p>Беседа на тему «Комплимент или лесть?»</p> <p>Чтение рассказа А.П.Чехова «Симулянты»</p> <p>Упражнение «Скажи комплимент»</p> <p>Словарики комплиментов</p>
69	Груз привычек	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствовать у учащихся навыки самоанализа -продумать способы избавления от вредных привычек 	<p>Упражнение «Обмен комплиментами»</p> <p>Работа по теме. Обсуждение, какие бывают вредные привычки и способы избавления от них</p> <p>Релаксация «Вверх по радуге»</p>
70	Азбука перемен	<ul style="list-style-type: none"> -закрепить у учащихся полученные знания -помочь участникам поверить в собственные силы 	<p>Упражнение «Азбуку перемен»</p> <p>Упражнение «Нарисуем жизнь»</p> <p>Игра «Я бросаю мяч»</p>

Планируемые результаты:

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники смогут успешно адаптироваться к основной школе, улучшат навыки общения с учителями и одноклассниками, научатся решать конфликты, у них снизится тревожность, они овладеют навыками эмоционального самоконтроля.

Так же курс способствует развитию следующих регулятивных, личностных и коммуникативных компетенций:

1. Развитие концентрации, переключения, распределения и устойчивости внимания.
2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
3. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
4. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
5. Умение находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
6. Умение адекватно воспринимать критические замечания.
7. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
8. Развитие рефлексии и способности к самооценки, которые затем переносятся в учебную деятельность.
9. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов.
10. Развитие морального сознания и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
11. Ответственное отношение к учению; уважительное отношение к труду.

Литература

- 1.Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 116с.
- 2.Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. - 336с.
- 3.Оклендер В. Окна в мир ребенка / Руководство по детской психотерапии. - М.: Независимая фирма «Класс», 2010. - 336с.
- 4.Тагирова Г.С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками. Практическое пособие. - Педагогическое общество России, 2008.- 128с.
- 5.Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 320с.