***Муниципальное бюджетное учреждение***

***«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи***

***Сальского района»***

347630, Ростовская область, г. Сальск, ул. Первомайская, 20,

тел факс (86372) 7-31-78. Электронный адрес: cdik-salsk@yandex.ru

ИНН 6153025677 КПП 615301001

Направляем Вам список методических рекомендации, программы тренингов и занятий, банк упражнений, используемые специалистами МБУ Центр ППМС помощи Сальского района в работе с педагогами и родителями по стабилизации их эмоционального состояния:

1. Нартова-Бочавер С.К., Кислица Г.К., Потапова А.В. Семейный психолог отвечает. «Стрессы в нашей жизни. Что такое стрессы? Можно ли им противостоять? Как распознавать и преодолевать бытовые стрессы? М.: Генезис, 2004г.
2. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И., Психологическая помощь в кризисных ситуациях, СПб.: Речь, 2004г. Шмидт В.Р.
3. Шмидт В.Р., «Психологическая помощь родителям и детям: тренинговые программы, М.: ТЦ Сфера, 2007г.
4. Бабич О.И., автор-составитель, Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов, Волгоград: Учитель, 2009г.
5. Елисеева И.В., Возможности и добрые находки на всякую неделю: 52 истории, полезные для достижения целей, М.: Генезис, 2015г.
6. Колошина Т.Ю., Трусь А.А., Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. СПб.: речь, 2010 г.
7. Крюкова М.А., Никитина Т.И., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие.- М., 2004 г.
8. Каттанах Э. Игровая терапия. М.,2001.
9. Рудестам К. «Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: Пер. с англ., М.: Прогресс, 1990 г.
10. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей (программа психологического содействия успешной адаптации). / под ред. Е.Г.Трошихиной , СПб.: Речь, 2002 г.
11. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. – Екатеринбург, 1998 г.
12. Техники релаксации для облегчения стресса. <https://www.b17.ru/article/275949/>
13. Буклет, разработанный в МБУ Центр ППМС помощи Сальского района «Как справиться с психологическим кризисом».