ГБОУ города Москвы Гимназия №1505 «Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория»

Структурное подразделение «Пугачевская, 6а»

Проект

**Сплоченность и командообразование**

Проектная группа:

учащиеся 8 класса «Б»  
Руководитель: Макарова Елизавета  
Участники: Бутенко Анастасия

Консультант Смирнова О.М.

Москва

2015

**Аннотация**

В проекте создавался сборник заданий на сплочение, командообразование в том числе для упрощения процесса знакомства новых учеников друг с другом и с учителями.

**Оглавление**

# Введение

**Актуальность**. Знакомство – это важный период развития сплоченности группы, команды на начальном этапе ее развития, командообразования. В связи с тем, что в специальной литературе игры и упражнения, направленные на сплочение, командообразование, как правило, не выделяются отдельным блоком, целенаправленная работа по развитию сплоченности, умений командного взаимодействия, сотрудничества в группе учащихся требует дополнительных усилий организаторов этой работы. С помощью проекта можно будет упростить эту задачу, создав сборник, в который будут помещены игры, направленные на командообразование, описание которых построено по одной общей схеме.

**Проблема**: каждый год в 1 и 5 классы гимназии поступают новые учащиеся, и для их знакомства, сплочения нового класса необходимо проводить целенаправленную работу. Для этого можно использовать упражнения, направленные на знакомство учеников, на развитие умений работать в команде, выполнять совместные задания, на сплочение группы. Существует множество сборников игр и тренингов, направленных на развитие общения. Однако учителю, тьютору, психологу понадобится дополнительное время для того, чтобы отобрать из их многообразия именно те, которые способствуют развитию сплоченности группы, направлены на командообразование. Часто существующих описаниях игр надо уточнять их цель, правила и особенности организации и проведения. Чтобы не возникали такие проблемы, будет создан сборник игр и упражнений для развития сплоченности в процессе командообразования.

**Цель.** Создание ресурсной базы тьюторов гимназии в сфере развития сплоченности в групповой работе учащихся гимназии.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1. Определить понятия сплоченности и командообразования.
2. Подобрать игры для «Сборника игр и упражнений для развития сплоченности и командообразования».
3. Доработать при необходимости игры согласно цели работы и оформить их описание по единой схеме.
4. Собрать подобранный материал в сборник.
5. Поместить в сборник краткую теоретическую справку по развитию сплоченности и командообразованию.
6. Опробовать некоторые игры, вошедшие в сборник, в работе с командами гимназистов.

**Продукт.** Сборник игр и упражнений для развития сплоченности и командообразования.

**Распределение обязанностей:**

**Макарова Елизавета** – руководство проектной группой, [определение темы, цели, задач, актуальности, проблемы и продукта*,* подготовка к защите темы проекта; подготовка портфолио](http://project.gym1505.ru/node/5003); подбор игр и упражнений в сборник; единое оформление описаний игр и упражнений, верстка сборника, подготовка презентации на защиту проекта, подготовка рекламы проекта.

**Бутенко Анастасия** - [изучение материала по теме «командообразование»](http://project.gym1505.ru/node/5007), подбор игр и упражнений в сборник, апробация игр и упражнений, вошедших в сборник, корректировка описаний игр и упражнений по результатам их апробации, подготовка сценария защиты проекта.

**Оценка качества продукта:**

1. Понятный текст
2. Грамотное оформление сборника, наглядность
3. Удобство использования сборника в целом и отдельных упражнений.

**План работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Ответственный за задачу** | **Сроки** |
| [Определиться с темой, задачей, целью, актуальностью, проблемой и продуктом+ подготовить портфолио](http://project.gym1505.ru/node/5003) | [Макарова Елизавета](http://project.gym1505.ru/node/4785) | 6-20 сентября 2015 |
| [Изучить материал по теме «Командообразование»](http://project.gym1505.ru/node/5007) и «Сплоченность» | [Бутенко Анастасия](http://project.gym1505.ru/node/4786) | 21 сентября-21 октября 2015 |
| [Подготовка к защите темы проекта](http://project.gym1505.ru/node/5005) | [Макарова Елизавета](http://project.gym1505.ru/node/4785) | 27сентября-10 октября 2015 |
| [Выбрать наиболее подходящие игры для сборника](http://project.gym1505.ru/node/5009) | [Бутенко Анастасия](http://project.gym1505.ru/node/4786) | 28 сентября-11 ноября 2015 |
| [Создать сборник с учетом выбранных игр](http://project.gym1505.ru/node/5010) | [Макарова Елизавета](http://project.gym1505.ru/node/4785) | 1 октября-21 ноября 2015 |
| [Подготовить сценарий игры для 5-х классов](http://project.gym1505.ru/node/5011) | [Макарова Елизавета](http://project.gym1505.ru/node/4785) | 4-26 октября 2015 |
| [Провести игру для 5-х классов, используя выбранные задания на сплочение.](http://project.gym1505.ru/node/5012) | [Бутенко Анастасия](http://project.gym1505.ru/node/4786) | 19 октября-1 ноября 2015 |
| [Создание рекламы](http://project.gym1505.ru/node/5239) | [Макарова Елизавета](http://project.gym1505.ru/node/4785) | 23-27 ноября 2015 |
| [Сдача материалов проекта на экспертизу](http://project.gym1505.ru/node/5240) | [Бутенко Анастасия](http://project.gym1505.ru/node/4786) | 7 декабря 2015 |
| [Подготовка к защите проекта](http://project.gym1505.ru/node/5241) | [Макарова Елизавета](http://project.gym1505.ru/node/4785) | 10-19 декабря 2015 |
| Рефлексия проекта | [Бутенко Анастасия](http://project.gym1505.ru/node/4786) | 18 декабря 2015 |
| Защита проекта | Макарова Елизавета | 20-28 декабря 2015 |

# Глава I. Сплоченность группы и командообразование

# 1.1. Развитие сплоченности и командообразование

**Сплоченность** - характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям и прочему, особенно значимым для группы в целом (http://vslovare.ru/slovo/psihologicheskiij-slovar/splochennost).

**Командообразование** **(team building)** — термин, применимый к широкому диапазону действий, общей целью которых является **повышение эффективности команды (**<http://samopoznanie.ru/schools/komandoobrazovanie/>**).**

**Команда -** это небольшая группа людей, занятых выполнением определенной задачи. При этом участники группы имеют личную заинтересованность в успехе всей группы (http://lifely.ru/chto-takoe-komanda).

Не следует путать понятия «сплоченность» и «командообразование». Сплоченность является именно показательной характеристикой команды, она объясняет степень ее успешности или нет. Командообразование – ряд действий, направленный на выстраивание отношений и развитие опыта работы в команде, в результате которых командная сплоченность и может развиться (Вачков И.В., 1999).

Задачи командообразования:

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;

- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;

- Получение положительного опыта командного взаимодействия, переживание положительных эмоций, связанных с командной работой;

- Осознание себя командой.

Ситуации, демонстрирующие настойчивую необходимость развития сплоченности группы: частое деление класса на подгруппы и снижение взаимодействия учащихся; новый класс (например, первый, пятый) или значительное количество новый учащихся в классе; частые споры и недопонимание различных рабочих нюансов в группе; серьезный конфликт в группе; руководитель команды не редко конфликтует с участниками своей команды.

Тренинг командообразования обычно направлен на построение доверия внутри группы, выработку навыков взаимодействия и соответственно сплочение команды (ссылка). «Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У многих учащихся возникают трудности, необходимость в поддержке, которую можно получить в хорошей команде» (Вачков И.В., 1999).

Обсуждаются и принимаются **основные правила групповой работы**:

- правило активности

- правило контроля времени,

- правило организованной коммуникации

- правило чуткости к себе и окружающим

- правило закрытости информации и дисциплины.

# 1.2. Особенности тренинга

В тренинге, проводимом для улучшения командной работы учащихся, упражнения должны отвечать следующим задачам:

• создание полезных неформальных отношений,

• получение опыта эффективного командного группового взаимодействия,

• увеличение желания выполнения совместной работы,

• понимание личностных особенностей друг друга, принятие друг друга, установление доверительных отношений,

• наличие общих ярких историй и событий, улучшающих дружеские отношения внутри команды группы.

При создании команды, в состав которой входят учащиеся не одного класса (например, разновозрастной команды на социальных практиках) тренер должен продумывать упражнения так, чтобы они соответствовали этапам групповой динамики:

1. Сначала участники группы испытывают напряжение, скованность из-за того, что перед ними незнакомые люди. Соответственно упражнения должны быть направлены на создание дружественной, доверительной и комфортной атмосферы. Также на данном этапе необходимо сформулировать общую цель, правила работы группы и методы контроля над их соблюдением. Роль неформального лидера в это время играет сам тренер. Частично эта роль может быть делегирована тренером неформальному лидеру или руководителю (формальному лидеру) команды, чтобы они попробовали ее реализовывать под контролем опытного взрослого.

2. Дальнейшая работа должна служить для того, чтобы группа могла продолжать эффективно работать и после тренинга. Для этого используют методы создания доверия внутри группы. На этом этапе применяют упражнения на распределение групповых ролей, выявление неформального лидера внутри коллектива, установление групповой иерархии. Важным является понимание того, что для выполнения каждой конкретной задачи лидерство должно переходить к наиболее компетентному в данном вопросе человеку.

3. На следующих этапах работы необходимо давать упражнения на преодоление конфликтных ситуаций, проявление своих эмоций, отстаивание собственной позиции. Разрабатываются упражнения на совместную деятельность, при которой участники учатся анализировать сложные ситуации и находить способы выхода из них.

4. Итогом работы станет команда, умеющая действовать в повседневных и сложных ситуациях, умело разрешать возникающие противоречия и адекватно выражать собственные эмоции. На последнем этапе важно дать участникам «материальное воплощение» своей работы: красиво оформленные ими рекомендации для совместной работы, правила работы в группе и поведения в конфликтах и т.д. (http://lifely.ru/trening-komandoobrazovaniya-i-osobennosti-uprazhnenij-dlya-nego 5.10.2015).

Преимущества групповой формы психологической работы (Вачков И.В., 1999).

Достоинства, которые имеет групповая форма по сравнению с индивидуальной (К. Рудестам, 1993):

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем; человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства, – для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

2. Группа отражает общество в миниатюре, делает очевидными такие скрытые факторы, как давление партнеров, социальное влияние и конформизм. По сути в группе ярко моделируется система взаимоотношений и взаимосвязей, характерная для реальной жизни участников, это дает им возможность увидеть и проанализировать в условиях психологической безопасности закономерности общения и поведения других людей и самих себя, не очевидные в житейских ситуациях.

3. Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами; в реальной жизни далеко не все люди имеют шанс получить искреннюю, безоценочную обратную связь, позволяющую увидеть свое отражение в глазах других людей, отлично понимающих сущность твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое; возможность "смотреться" в целую галерею "живых зеркал" является, по-видимому, самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом;

4. В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; если в реальной жизни подобное экспериментирование всегда связано с риском непонимания, неприятия и даже наказания, то тренинговые группы выступают в качестве своеобразного "психологического полигона", где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, "примерить" новые модели поведения, научиться по новому относиться к себе и к людям – и все это в атмосфере благожелательности, принятия и поддержки;

5. В группе участники могут идентифицировать себя с другими, "сыграть" роль другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения, применяемыми кем-то; возникающие в результате этого эмоциональная связь, сопереживание, эмпатия способствуют личностному росту и развитию самосознания;

6. Взаимодействие в группе создает напряжение, которое помогает прояснить психологические проблемы каждого; этот эффект не возникает при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; создавая дополнительные сложности для ведущего, психологическое напряжение в группе может (и должно) играть конструктивную роль, подпитывать энергетику групповых процессов; задача ведущего – не дать напряжению выйти из-под контроля и разрушить продуктивные отношения в группе;

7. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; иначе, чем в группе, иначе, чем через других людей, эти процессы в полной мере невозможны; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя, изменить себя и повысить уверенность в себе;

8. Групповая форма предпочтительней и в экономическом плане: участникам дешевле работа в тренинге, чем индивидуальная терапия (и для многих тренинговая работа гораздо более эффективна); психолог также получает и экономическую, и временную выгоду.

**Групповые нормы** (Вачков И.В., 1999)

Ни одна социальная общность – от диады и малой группы до населения государства – не может существовать без правил, регламентирующих жизнедеятельность людей, составляющих эту общность. Обычно нарушение правил (писаных или неписаных) вызывает применение определенных санкций к нарушителю.

Группы подростков также вырабатывают свои собственные нормы, причем в каждой конкретной группе они могут быть специфичны. Ведущий должен осознавать необходимость норм для эффективного развития группы и способствовать выработке и принятию участниками таких норм, которые соответствовали бы целям группы. Часто механический перенос в тренинговую группу норм является не только непродуктивным, но и прямо вредным. Впрочем, попытки перенести нормы тренинговой группы в реальную жизнь в большинстве случаев также бессмысленны и обречены на провал.

Практически те или иные нормы начинают действовать в тренинговой группе с первого мгновения ее функционирования. Как показывает опыт, целесообразно сразу предложить участникам некоторые правила, обязательные для соблюдения в группе. Чаще всего это происходит так.

В самом начале работы ведущий информирует участников тренинга о том, что они могут получить в результате обучения. После этого устанавливаются основные принципы работы в группе. Назовем те, которые характерны для подавляющего большинства тренинговых групп.

1. "Здесь и теперь"

Этот принцип ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент, чувства, переживаемые в данный конкретный момент, мысли, появляющиеся в данный момент. Кроме специально оговоренных случаев запрещаются проекции в прошлое и в будущее. Принцип акцентирования на настоящем способствует глубокой рефлексии участников, обучению сосредотачивать внимание на себе, своих мыслях и чувствах, развитию навыков самоанализа.

2. Искренность и открытость

Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Как отмечал С. Джурард, раскрытие своего Я другому человеку есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику, и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

Следует заметить, что на первых этапах работы группы введение указанной нормы во многом носит декларативный характер. В самом деле, с какой стати участники группы, пока еще практически незнакомые, станут настолько доверять друг другу и ведущему, чтобы рисковать быть искренними и открытыми (даже при учете "эффекта попутчика")? Однако уже через несколько часов занятий это правило, предложенное ведущим, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

3. Принцип Я

Основное внимание участников должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: "мы считаем...", "у нас мнение другое..." и т. п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное "мы". Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: "я чувствую...", "мне кажется...". Это тем более важно, что напрямую связано с одной из задач тренинга – научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть. Уже первые групповые дискуссии обнаруживают, насколько непохожи мысли и чувства разных людей, что является определяющим аргументом для введения названного правила.

4. Активность

В группе отсутствует возможность пассивно "отсидеться". Большинство упражнений подразумевает включение всех участников. Но даже если упражнение носит демонстрационный характер или подразумевает индивидуальную работу в присутствии группы, все участники имеют безусловное право высказаться по завершении упражнения.

5. Конфиденциальность

Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы – естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Само собой разумеется, что психологические знания и конкретные приемы, игры, психотехники могут и должны использоваться вне группы – в профессиональной деятельности, в учебе, в повседневной жизни, при общении с родными и близкими, в целях саморазвития.

Помимо указанных норм следует оговорить способ обращения друг к другу. Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на "ты". Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе.

Кроме того, всем участникам может предлагается выбрать себе на время "игровое имя" – то имя, по которому все остальные участники обязаны будут обращаться к человеку во время игры. Это может быть как действительное собственное имя (иногда в уменьшительно-ласкательной форме), так и кличка, прозвище, имя любимого художественного персонажа или просто любое нравящееся имя.

Уже эти процедуры, создающие особые условия начавшегося взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

Новая информация, касающаяся личных качеств и ассоциаций, вызванных у других людей, позволяет участникам предлагаемых заданий взглянуть на себя и друг друга со стороны, оценить и понять свое поведение, так же, возможно, что-то изменить в нем.

Прогнозируемые результаты:

- повышение уровня коммуникаций;

- повышение эффективно труда;

- улучшение взаимодействия между сотрудниками;

- достижение взаимопонимания;

- увеличение скорости принятии командного решения;

- участие во всех спорных ситуациях и попытки разрешить их;

• - получение уникального опыта совместного успешного решения коллективных задач;

• - получение уникального опыта совместных ресурсных переживаний: чувства победы, триумфа, энтузиазма, уверенности и силы;

• - формирование позитивного взгляда на возможности команды;

• - высвобождение энергетического потенциала команды;

• - рост стремления к постановке сложных целей и желание действовать.

# 1.3. Рекомендации по использованию Сборника

Данный сборник предназначен для развития сплоченности и навыков групповой и командной работы различных групп в различных ситуациях.

В Сборнике есть упражнения для разных возрастов (начиная с 7 лет и старше), разной сложности и продолжительности. Основная задача Сборника – предоставление возможности выбора упражнений, сформулированных доступным языком.

Упражнения в Сборнике расположены в алфавитном порядке.

Каждое задание сборника описано по следующей схеме:

* Название задания
* Цель использования задания
* Рекомендуемый возраст участников
* Рекомендуемое количество участников
* Примерное время, требуемое на проведение задания
* Рекомендации по месту проведения и расположению участников
* Необходимые материалы
* Инструкция для ведущего
* Инструкция для участников задания

Организаторам необходимо помнить, что чем младше участники группы, тем большее время им может понадобиться на выполнение задания. Организаторами могут быть психологи, тьюторы, педагоги или ученики старших классов, прошедшие специальный инструктаж.

На основе сборника можно сформировать наборы упражнений, рекомендуемые в определенных воспитательных ситуациях:

1) **Новые группы** (1 класс, 5 класс, проектные группы и т.д.):

* Имя и движение
* А ты кто?
* Дракон принцесса самурай
* Ты мне нравишься (Паутина)
* Все мы чем-то похожи
* Угадай принцип (Доктор-сумасшедший)
* Ветер дует
* Бревно
* Молчащее говорящее зеркало
* Солнечная система
* Мой герб и девиз
* Крокодил
* Баржа
* Мостик
* Секретный фарватер
* Листок за спиной
* Фотографы
* Глаза товарищей
* Фраза по кругу
* Передай действие
* Невербальное общение
* Снежный ком
* Моя пара
* Автобус
* Операция "Штирлиц"
* Гости

2) **Значительная смена состава класса**:

* Имя и движение
* А ты кто?
* Ты мне нравишься (Паутина)
* Все мы чем-то похожи
* Дракон принцесса самурай
* Ты мне нравишься,
* Угадай принцип (доктор-сумасшедший)
* Листок за спиной
* Снежный ком
* Ветер дует
* Молчащее-говорящее зеркало
* Имена - это важно
* Мой герб и девиз
* Крокодил
* Баржа
* Мостик
* Секретный фарватер
* Коллективный счет
* Фотографы
* Глаза товарищей
* Фраза по кругу
* Цвета эмоций
* Отгадай вещь
* Комиссионный магазин
* Невербальное общение
* Моя пара
* Автобус
* Операция "Штирлиц"
* Гости

3) **Задания-разминки для быстрого сплочения группы, активизации взаимодействия в ней**:

* Быстрое сплочение
* Слон жираф и крокодил
* Давайте поздороваемся
* Снежный ком
* Имена - это важно
* Листок за спиной
* Чего я избегаю
* Артобстрел
* Правда или ложь
* Определение доверия

4) **Разновозрастные группы** (для мастерских, поездок и т.д.):

* Дракон, принцесса, самурай
* Угадай принцип
* Ветер дует
* Волшебный обруч
* Альтернатива
* Артобстрел
* Правда или ложь
* Определение доверия
* Крокодил
* Баржа
* Коллективный счет
* Орда (волшебники)
* Фотографы
* Цвета эмоций
* Арифмометр
* Передай действие
* Комиссионный магазин
* Моя пара
* Рюкзак
* Автобус
* Операция "Штирлиц"
* Гости

5) **Конфликтные отношения в группе**:

* Давайте поздороваемся
* Ты мне нравишься
* Угадай принцип
* Бревно
* Волшебный обруч
* Пройди через кольцо
* Мой герб и девиз
* Крокодил
* Часы
* Коллективный счет
* Фраза по кругу
* Цвета эмоций
* Арифмометр
* Рюкзак
* Гости

**Результаты апробации упражнений Сборника**

Для апробации были взяты следующие игры: Волшебный обруч, Молчащее-говорящее зеркало, Бревно.

Задания были проведены в 5А, 5Б, 5В, 6Б классах 21 ноября 2015 года. Проведенные упражнения вызвали интерес участников и проявление стремления к успеху команды, сотрудничеству, то есть упражнения работали на заявленную цель - сплочение. По результатам апробации были скорректированы инструкции к заданиям и разработана единая схема вступительной информации для каждого упражнения Сборника.

**Список литературы**

1. Анн Л.Ф Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2004. – 271 с.
2. Арбузова Е.Н., Анисимов А.И., Шатрова О.В. Практикум по психологии общения. – СПб: Речь, 2008. - 270 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. - М.: Ось – 89, 1999. - 256 с.
4. Кипнис М.Ш. Апельсиновый тренинг. - М.: Ось-89, 2008. - 112 с.
5. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления детей. - Ярославль: Академия развития, 1996.
6. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1-4. – М.: Генезис, 2006. – 541 с.

Электронные ресурсы

1. Николаева Е.Ю. Ваш психолог. Тренинг командообразования. – Режим доступа - http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/1898-trening-komandoob. – Дата обращения 8 ноября 2015 г.
2. Летний лагерь. Методики для вожатых. – Режим доступа - <http://summercamp.ru/>. – Дата обращения 6 ноября 2015 г.
3. Московский центр ФИО. Сетевое объединение методистов. – Режим доступа - http://som.fio.ru/. – Дата обращения 10 ноября 2015 г.