

Областное государственное автономное образовательное учреждение  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ

---

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; , т/факс 70-09-40  
E-mail: ogoucpmss@mail.ru; postinternat2013@mail.ru

**Профилактическая**  
**психолого-педагогическая программа**  
**«Путь к успеху»**

Михайлова Валентина Николаевна,  
Вайнштейн Ирина Владимировна,  
Левина Людмила Михайловна,  
ОГАОУ «Центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения», г. Иркутск

На IV Всероссийский конкурс психолого-педагогических программ «Новые технологии для «Новой школы»

Оглавление

Цели и задачи программы	3
Описание участников программы	3
Научные, методологические и методические основания программы	3
Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач	6
Структура и содержание программы	6
Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы	29
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	30
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	32
Сроки и этапы реализации программы.	32
Ожидаемые результаты реализации программы	33
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	33
Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники	34
Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)	269
Календарно-тематическое планирование к пилотному проекту «Дифференцированное обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями развития»	37
Конспекты занятий	69
Сведения о практической апробации программы	265
Используемая литература	271
Приложение 1. Дидактический материал к разделу «Я и другие»	274
Приложение 2. Дидактический материал к разделу «Мир, в котором я живу»	309
Приложение 3. Дидактический материал к разделу «Здоровый образ жизни»	320
Приложение 4. Дидактический материал к разделу «Человек и общество»	339
Приложение 5. Дидактический материал к разделу «Я и закон»	357
Приложение 6. Дидактический материал к разделу «Я и мое будущее»	366
Приложение 7. Дидактический материал к разделу «Труд в моей жизни»	407

## Профилактическая психолого-педагогическая программа «Путь к успеху»

Михайлова Валентина Николаевна,  
Вайнштейн Ирина Владимировна,  
Левина Людмила Михайловна,  
ОГАОУ «Центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения», г. Иркутск

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015гг., Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, Концепция образования Иркутской области и Концепция реформирования системы интернатных учреждений Иркутской области позволяют выйти детским домам и школам-интернатам на новый этап развития, определить основные задачи успешной социализации воспитанников, создать условия для их решения.

Программа «Путь к успеху» даст возможность в образовательных учреждениях создать систему учебно-воспитательной работы на основе компетентностного подхода. Она является логическим продолжением деятельности специалистов учреждений по организации образовательного процесса и поможет воспитанникам в жизненном самоопределении, нравственном, гражданском и профессиональном становлении.

Программа сформирует у выпускников интернатных учреждений следующие ключевые компетенции: умения принимать самостоятельные решения, работать в команде, адаптироваться в социальной и профессиональной среде, принимать адекватные сложившейся ситуации решения и планировать свое будущее.

Основной **целью** программы «Путь к успеху» является подготовка воспитанников детских домов и школ-интернатов в самостоятельной жизни и деятельности.

### **Задачи программы:**

- формирование личности, способной осознать себя, понимать других, планировать и реализовывать свои жизненные планы;
- развитие у воспитанников потребностей в созидательном труде, здоровом образе жизни, создании семьи;
- подготовка подростков к осознанному профессиональному самоопределению и трудовой деятельности;
- повышение социальной компетентности воспитанников.

Программа «Путь к успеху» разработана для воспитанников детских домов и школ-интернатов с 13 лет. Ее реализация рассчитана на 128-часовой курс, по 4 академических часа в неделю во внеучебное время. Продолжительность образовательного процесса – один год.

В реализации программы участвуют воспитатели, педагоги - психологи, социальные педагоги, методисты, педагоги дополнительного образования учреждений специального образования Иркутской области – Центров подготовки воспитанников к семейной жизни, Центров постинтернатной адаптации выпускников, Центров дифференцированного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями в развитии.

### **Научные, методологические и методические основания программы.**

Современные социально-экономические условия, сложившиеся в России, неоднозначно сказываются на процессе вхождения в самостоятельную жизнь подрастающего поколения (С.А. Беличева, Г.М. Иващенко, М.М. Плоткин, Л.В. Мудрик, Д.И. Фельдштейн). В настоящее время лишь начинают складываться институты поддержки молодежи в ее взрослении (М.Н. Руткевич, В.П. Потапов, Л.С. Яковлев). Молодые люди, лишенные помощи семьи, зачастую оказываются в сложных житейских,

бытовых, социальных обстоятельствах (В.В. Беляков, В.И. Брутман, О.В. Заводилкина, В.Ф. Кондратюшко, С.А. Левин, Н.В. Малярова, Н.Н. Юдицева).

Воспитание в интернатных условиях не обеспечивает в должной мере формирования необходимых в самостоятельной жизни личностных качеств, знаний и умений, что приводит к неуспешности выпускников в решении задач независимого жизнеустройства (И.В. Дубровина, И.А. Коробейников, В.С. Мухина, А.Г. Рузская, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.А. Юницкий). По данным Российского детского фонда, в течение года после выхода из сиротских интернатов треть выпускников становится преступниками, пятая часть не имеет определенного места жительства, каждый десятый совершает самоубийство.

Методологической основой программы являются диалектические положения о единстве человека и социальной среды, культурно-историческая теория развития высших психических функций Л.С. Выготского, рассматривающая процесс становления личности как путь от социального к индивидуальному; психологические концепции личности, деятельности, общения (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, Д.Б. Эльконин); исследования, обосновывающие необходимость целенаправленной психолого-педагогической поддержки социально-эмоционального развития личности, в том числе и в условиях депривации (В.С. Мухина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман и др.); исследования Л.С. Выготского, Б.В. Зейгарник, Г.М. Дульнева, В.И. Лубовского, В.Г. Петровой, Б.И. Пинского и др., описывающие подходы к формированию личности умственно отсталого ребенка в ходе его специального образования.

Общенаучный уровень методологии составляет системный подход; гуманистический подход, который предусматривает понимание и восприятие человека как ценности, создание условий для его свободного развития, деятельностный и комплексный подходы.

Конкретно научный уровень методологии: теория активизации самостоятельности (Т.И. Шамова); исследования рефлексии; теория психолого-педагогического взаимодействия; технология психолого-педагогической, социально-педагогической, педагогической поддержки воспитанника (О.С. Газман), технология индивидуального сопровождения выпускника Григорьева В.А., Кузьмичева М.Ю., Савина Ю.А.

Состояние воспитанников детских домов, стоящих на пороге выхода из учреждения, чаще всего характеризуется как растерянность перед самостоятельной жизнью. Дело в том, что, несмотря на наличие формального множества открывающихся перед ними перспектив, они испытывают значительные трудности в выборе дальнейших жизненных путей. Реализация данного выбора затруднена, прежде всего, отсутствием у этих детей близких людей, заинтересованных в их судьбе. Выпускник детского дома, школы-интерната находится чаще всего в состоянии психологического стресса. Объясняется это тем, что в учреждении позиция ребенка-сироты носит в значительной мере «объектный» характер, о нем заботятся, его обеспечивают всем необходимым. При выходе из учреждения характер позиции этого же ребенка нормативно становится «субъектным». Он сам должен обеспечить себе условия для нормальной жизнедеятельности. Иначе говоря, выпускнику детского дома фактически предстоит самостоятельно и впервые выстроить и организовать свое жизненное пространство, поскольку отсутствуют преемственность, опыт для подражания. Можно сказать, что выпускник на какое-то время оказывается «вытолкнутым» из учреждения и «не встроенным» в новую социальную структуру. В итоге перед ребенком-сиротой стоят две насущные задачи:

- 1) перейти на самостоятельное жизнеобеспечение;
- 2) выстроить границы своего нового жизненного пространства.

Анализ проблем выпускников детских домов показывает, что они являются следствием тех недостатков, которые до сих пор имеют место в деятельности интернатных учреждений. Это иждивенчество, непонимание материальной стороны

жизни, вопросов собственности, экономики даже в сугубо личных масштабах; трудности в общении там, где оно свободно, произвольно, где требуется строить отношения; инфантилизм, замедленное самоопределение, незнание самого себя как личности, неспособность к сознательному выбору своей судьбы; перегруженность отрицательным опытом, негативными ценностями и образцами поведения и пр.

Основными факторами, препятствующими успешной социализации воспитанников детских домов и школ-интернатов являются:

1. Неопределенность их социального статуса. Дети-сироты лишены семьи, а после ухода из детского дома они лишаются и «принадлежности» к своему учреждению.

2. Здоровье воспитанников. Большинство детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья и психического развития. Отставание в физическом и интеллектуальном развитии этих детей нередко осложняется нарушениями в эмоционально-волевой сфере и поведении.

3. Особенности психического развития. По мнению многих специалистов, особенности психического развития воспитанников детских домов, особенно в подростковом возрасте, проявляются в первую очередь в системе их взаимоотношений с окружающими людьми. Искажения в общении со взрослыми лишают детей-сирот важного для их психологического благополучия переживания своей значимости и ценности для других и одновременно переживания ценности другого человека, глубокой привязанности к нему.

4. Формирование личности. Большое значение для формирования личности воспитанников детского дома имеют стремления, желания, надежды, то есть отношение к своему будущему. Однако, как показывает практика, для них характерно жить сегодняшним днем, важны ближайшие конкретные планы, а не отдаленное будущее. Если же перспективные планы и намечаются, то они не заполнены реальным содержанием. Неуверенность в себе, низкая самооценка приводят к тому, что подростки – воспитанники детских домов не ориентированы на совершенствование своего образовательного уровня, на приобретение профессии, зачастую не знают, что для этого необходимо делать. Они рассчитывают на общество, государство и других попечителей. В результате у выпускников детских домов формируются боязнь внешнего мира, недоверие к нему.

5. Усвоение норм и ценностей. Чтобы молодой человек успешно вошел в жизнь, он должен знать и усвоить соответствующие нормы и ценности, иметь соответствующие навыки общения и стремиться войти в окружающий его внешний мир.

Дети, воспитывающиеся в детском доме и обучающиеся в общеобразовательной школе, как правило, учатся на «3» и «4», а 18% не успевают по многим предметам. Интерес к учению проявляют лишь 45% воспитанников. По мнению самих воспитанников, их учебе мешают лень, недостаток знаний за прошлые годы, а нередко и просто нежелание учиться. По окончании базовой школы продолжить обучение в школе, профессиональном училище или колледже желают до 90% воспитанников. В то же время свыше 9% респондентов не задумываются об этом. Большинство выпускников детских домов (60%) не считают уровень образования решающим фактором в жизни.

6. Уверенность в будущем. Доказано, что устремленность в будущее оказывает позитивное влияние на формирование личности растущего человека только тогда, когда у него есть чувство удовлетворенности настоящим. Как показывают исследования, с уверенностью и оптимизмом в будущее смотрят лишь 13,6% детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Примерно столько же испытывают страх перед будущим или пессимизм. Многие дети – воспитанники детских домов (73%) сомневаются в том, что их жизнь сложится благополучно.

Такое отношение детей-сирот к своему будущему во многом определяется взаимоотношениями подростка со значимыми для него людьми, их поддержкой и помощью. Понимая всю сложность положения выпускников детских домов и школ-интернатов, специалисты Областного государственного автономного образовательного

учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр психолого-медико-социального сопровождения» разработали программу «Путь к успеху» для подготовки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни. Под уровнем готовности к самостоятельной жизни и деятельности выпускников детских домов необходимо понимать:

– социальную готовность (сформированность навыков межличностного общения, коллективной деятельности, социально-бытовой ориентации, организации самостоятельной жизни и деятельности, адаптация к своему социальному статусу);

– трудовую готовность (сформированность общих житейских умений и навыков, готовность к бытовому труду, труду в домашнем хозяйстве, профессиональное самоопределение, подготовка к будущей профессиональной деятельности);

– морально-волевую (психологическую) готовность (самооценка, чувство самоуважения, волевая организация личности, психологическая готовность к труду в условиях рынка);

– физическую готовность (формирование индивидуального стиля здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, развитие физических качеств, обеспечивающих успешную адаптацию к труду, различным видам деятельности).

### **Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.**

Работа специалистов ОГАОУ ЦПМСС показала, что важным звеном в образовательном процессе является тесное сотрудничество педагога-психолога, социального педагога, педагога дополнительного образования и воспитателя Учреждения. Служба сопровождения при работе с воспитанниками Учреждения должна ставить перед собой общие цели и задачи, которые эффективнее достигаются при проведении интегрированных занятий. Достоинствами таких занятий являются их достаточный объем, регулярность, а также систематичность и целенаправленность.

### **Основное содержание программы «Путь к успеху»**

(128 час.)

#### **Раздел I. «Я и другие»**

Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы.

Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы. Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств, и качеств других людей. Самооценка.

Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение. Конфликты и как им противостоять. Толерантность. Дружба. Взрослые и подростки.

Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела. Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции

#### **Раздел II: «Мир, в котором я живу»**

Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта. Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.

Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения.

Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.

### Раздел III: «Здоровый образ жизни»

Здоровье как ценность.

Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).

Понятие, пути передачи, способы профилактики ВИЧ/СПИД. ВИЧ-инфицированные и общество.

Мужчина и женщина. Правила безопасного взаимодействия.

Экология и здоровье.

### Раздел IV: «Человек и общество»

Понятие о самостоятельной жизни. Культура поведения и общения. Правила поведения в общественных местах.

Экономика и финансы. Заработная плата. Планирование расходов. Торговля и кредит. Правила поведения в магазине.

Средства и виды связи (почта, телеграф, телефон, мобильная связь). Виды почтовых отправлений (письма, бандероли, посылки, денежные переводы, телеграммы).

Назначение и виды медицинской помощи. Медицинские учреждения и их назначения.

Виды транспорта. Правила поведения в транспорте, правила дорожного движения.

### Раздел V: «Я и закон»

Государство и право. Конституция РФ. Права и обязанности граждан РФ. Право: гражданское, гражданское процессуальное, жилищное, трудовое, семейное, уголовное, уголовное процессуальное, административное.

Структура Гражданского кодекса РФ. Защита имущественных и иных прав. Положения Жилищного кодекса РФ. Порядок получения жилой площади.

Трудовые права несовершеннолетних. Трудовая дисциплина.

Правовые основы семейно-брачных отношений.

Структура Уголовного кодекса РФ. Понятие, виды преступлений. Понятие, виды уголовных наказаний. Административные правонарушения.

### Раздел VI: «Я и мое будущее»

Понятие, факторы и значения профессионального самоопределения. Самопознание. Самооценка. Классификация профессий. Труд в жизни и общества. Профессиональная деятельность. Секреты выбора профессии. «Хочу»: мотивы, потребности, склонности и интересы. «Могу»: возможности личности в профессиональной деятельности. «Надо»: социальные проблемы труда.

Разделение, содержание, характер, культура труда. Профессия, специальность, должность. Виды предприятий и форм собственности.

Роль общения в профессиональном становлении. Профессиональная карьера, критерий профессиональной компетентности.

### Раздел VII: «Труд в моей жизни»

Основы ведения домашнего хозяйства. Мой дом и его обустройство. Интерьер, композиции, отделка интерьера. Виды и использование современных строительных материалов. Ремонт жилого помещения. Составление сметы расходов. Освещение. Украшение жилищ. Дизайн.

Цветоводство. Садовые и комнатные растения. Строение и размножение цветочно-декоративных культур. Оформление ландшафта.

Овощеводство. Растения открытого и защищенного грунта. Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур. Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири. Сбор урожая и способы его хранения.

Основы рационального питания. Кухня, техника безопасности при работе на кухне. Технологии приготовления блюд. Особенности национальной кухни.

### Тематический план программы «Путь к успеху»

№ п/п	Для базовых учреждений по подготовке детей для проживания в семье		Для базовых учреждений по постинтернатной адаптации выпускников		Для базовых учреждений по дифференцированному обучению и воспитанию воспитанников с ограниченными возможностями	
	Название блока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Название блока	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Название блока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Я и другие	48	Я и другие	18	Я и другие	18
2.	Мир, в котором я живу	28	Мир, в котором я живу	16	Мир, в котором я живу	16
3.	Здоровый образ жизни	14	Здоровый образ жизни	14	Здоровый образ жизни	14
4.	Человек и общество	10	Человек и общество	18	Человек и общество	20
5.	Я и закон	8	Я и закон	16	Я и закон	8
6.	Я и мое будущее	12	Я и мое будущее	30	Я и мое будущее	10
7.	Труд в моей жизни	8	Труд в моей жизни	16	Труд в моей жизни	42
	Всего:	<b>128</b>		<b>128</b>		<b>128</b>

### Учебно-тематическое планирование программы «Путь к успеху» к пилотному проекту «Подготовка детей для проживания в семье»

№ п/п	Содержание	Кол-во час	Формы работы
	<b>І. Я и другие</b>	<b>48</b>	
1.	Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы.	<b>2</b>	Упражнения: «Как тебя звать», «Назови свое имя», «Назови свое имя-2», «Ласковое имя», «Имя и движение», «Хорошо или плохо»
2.	Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы. Собственная уникальность и	<b>8</b>	Упражнения: «Рисование себя», «Доброта», «Ах, какой молодец-раз!», «Волшебная рука», «Роза и чертополох», «Никто не знает», «Чемодан в дорогу», «Волшебная лавка», «Мои ценности», «Загородный дом», «Волшебник», «Три желания», «Горячий стул»,



	уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка.		«Я особенный», «Напиши пожелание», «Розовый куст», «Портрет по памяти», «Ассоциации», «Зеркало», «Образ Я», «Автопортрет» Дискуссия «Человек как ценность» Коллаж «Кто я?» Творческие задания: «Я в будущем», «Я хороший»
3.	Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.	<b>8</b>	Беседа о способах общения. Беседа «Что такое манипуляции?» Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Упражнения: «Броуновское движение», «Правила общения», «О чем говорят наши жесты», «Глаза в глаза», «Театр прикосновений», «Невербальный контакт», «Испуганный ежик», «Установление контакта», «Очередь», «Великий мастер», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Социальные роли», «Интервью», «Угадай-ка роль!», «Диалектика», «Парные роли», «Роль-атрибут», «Маски», «Лицедейство» (упражнение с гримом), «Автобус», «Найди пару», «Пустой стул», «Разговор», «Рассказ»
4.	Дружба. Взрослые и подростки	<b>3</b>	Дискуссия о дружбе. Упражнения: «Задержать дыхание», «Ассоциации», «Дружеская рука», «Ищу друга», «Образ взрослого»
5.	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	<b>6</b>	Ассоциации «Конфликт», Дискуссия «Вражда или толерантность?» Упражнения: «Однажды в созвездии Лебеда», «Испорченный телефон», «Конфликты», «Апельсины», «И тут вы ему говорите», «Паровозики», «Ах-Ха», «Архитектор-строитель», «Пурга», «Создание чудовищ» Игра «Аэропорт»
6.	Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела	<b>5</b>	Упражнения: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки», «Фантом», «Звук-чувство», «Линии»
7.	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.	<b>6</b>	Упражнения: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Попугай», «Отгадай чувство», «Скульптура чувства», «Живые руки», «Маски», «Передаем чувства», «Цветок чувств», «Толкалки», «Датский бокс», «Бумажные мячики», «Изобрази свою злость (страх и т.д.)», «Слова гнева», «Морское царство»
8.	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	<b>10</b>	Задание «Стресс – это хорошо или плохо», Задание «Признаки стресса» Мозговой штурм: «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?» (копилка ценных советов)

			Упражнения: «Коридор», «Я злюсь, когда...», «Вибрация», «Пресс», «Релаксация», «Тряпичная кукла и солдат», «Насос и резиновая кукла», «Расслабление глаз», «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание», «Энергетизирующее дыхание», «Скрещенные руки», «Мысленный портрет», «Вещи, дарящие радость», «Медитация». Игра «Дрожащее желе»
	<b>II. Мир, в котором я живу</b>	<b>28</b>	
1.	Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.	<b>2</b>	Беседа «Что значит быть взрослым?» Задание «Взрослый или ребенок?» Упражнения: «Ассоциации», «Счастливое событие»
2.	Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.	<b>10</b>	Дискуссия «Что такое любовь?» Упражнения: «Два мира», «Что такое мальчик? Что такое девочка?», «Секреты», «Наши вопросы», «Два в одном», «Как другой человек», «Женщина в развитии», «Когда я вырасту», «Сиамские близнецы», «Доска объявлений», «Анкета с юмором», «Ценность», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»
3.	Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения	<b>8</b>	Беседа «Семья – что это?» Упражнения: «Тоннель», «Мои границы», «Старые фотографии», «Маленькая книжечка», «Линия времени», «Что нас делает семьей», «Зеркало», «Разговор через стекло», «Представление о своей будущей семье», «Моя семья сейчас и в будущем» Рисунки: «Семейный портрет», «Генеалогическое древо». Коллаж «Моя будущая семья»
4.	Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.	<b>8</b>	Дискуссия «Зачем люди создают семью?» Упражнения: «Семейки животных», «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Идеальная семья», «Жизнь идеальной семьи», «Сценки из жизни семьи», «Семейное событие», «Скульптура семьи», «Маленький ребенок» Игра «Магазин»
	<b>III. Здоровый образ жизни</b>	<b>14</b>	
1.	Здоровье как ценность. Экология и здоровье	<b>2</b>	Беседа-диалог Упражнения: «Делимся по признаку» «Ромашка», «Клиника по пересадке органов» «Конфликт ценностей»

2.	Мужчина и женщина.	2	Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?» «Звезда Голливуда», «Знакомство», «Идеальное свидание» «Слепой и поводырь», «Помоги принять решение»
3.	Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	6	Упражнение «Незаметный предмет» Дискуссия «Почему люди курят?» Упражнения: «ЗА и ПРОТИВ» «Банка с окурками», «Купи мечту» Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» Упражнения: «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк» Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» Упражнения: «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане», «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра»
4.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	2	Игра «Живая диаграмма» Упражнение «Игра с водой» Теория ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом» Как передается ВИЧ (мини-лекция) Упражнения: «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска» Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Письмо из больницы» Игра «Сделай выбор»
5.	Заключительное занятие	2	Упражнение «Те, кто» Любимые упражнения (1-2 шт.) Упражнения: «Клубочек», «Черный и большой стул», «Сбор чемоданов в дорогу», «Свеча»
	<b>IV. Человек и общество</b>	<b>10</b>	
1.	Введение. Знакомство с разделами программы	1	Беседа
2.	Культура поведения и общения	1	Ролевая игра «Слабое звено» Тест-игра «С тобой приятно общаться» Сюжетно-ролевая игра «День рождения» Игра «Обмен приветствиями»
3.	Полезная экономика	1	Игра «Магазин счастья» Экономическая игра «Бизнес-клуб» Практические занятия: заполнение бланков, квитанций для оплаты коммунальных услуг.
4.	Торговля	2	Игра «Купи-продай, «Мебельный магазин», «Книжный магазин», «Купи ягоды, фрукты», «Купи дом» Экскурсии в магазин, на рынок
5.	Средства связи	1	Игра «Телефонный разговор» Экскурсия на почту Практические занятия: заполнение всех видов бланков, квитанций почтовой связи
6.	Здоровье и медицинская помощь	1	Экскурсии в поликлинику, аптеку. Практическое занятие: оказание пострадавшему

			первой медицинской помощи
7.	Транспорт	2	Игры: «Ты вышел на улицу», «Трамвайчик» Экскурсии: городской транспорт», «Железнодорожный вокзал», «Аэропорт», «Автовокзал»
8.	Итоговое занятие	1	Викторина
	<b>V. Я и закон</b>	<b>8</b>	
1.	Государство и право. Конституция РФ. Система органов государственной власти и местного самоуправления в РФ. Права и обязанности человека в РФ.	2	Дискуссия «А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации); Упражнение «Данетка» Игра «Испорченный телефон» Работа с казусами (решение задач с использованием дидактического материала в виде карточек с текстами казусов)
2.	Гражданское право. Гражданское процессуальное право. Гражданский Кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность несовершеннолетних. Имущественные права и ответственность несовершеннолетних. Защита гражданских прав несовершеннолетних. Гражданский Процессуальный Кодекс. Виды гражданского судопроизводства.	2	Игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о право-, дееспособности); Игра «Пирамида правовой активности» Практическая работа: подготовка пакета документов для регистрации гражданина в качестве частного предпринимателя; заявления, обращения в суд, орган опеки и попечительства.
3.	Жилищные права граждан РФ. Порядок получения жилой площади. Права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения. Распоряжение квартирой. Дополнительные гарантии прав на жилое помещение.	2	Конкурс-викторина «Жилье мое» Практическая работа: составление договоров, заявлений Задание «Ошибка»
4.	Трудовое право. Положения Конституции РФ, Трудового Кодекса РФ о	2	Экскурсии: Центр занятости населения, отдел кадров предприятия Ролевая игра «Устройство на работу» Практические работы: оформление документов

	праве на труд и его реализации. Трудовые права несовершеннолетних. Защита трудовых прав работников. Трудовая дисциплина.		для предъявления в Центр занятости населения, при устройстве на работу Упражнение «Выражаем свое мнение»
5.	Семейное право. Семейный Кодекс РФ. Правовые основы семейно-брачных отношений. Права ребенка. Права беременных и матерей.	2	Упражнение незаконченных предложений «Мои права»; Диспут «Все начинается с семьи, все пробуждается с семьей...» (обсуждение фильма «Мачеха») Дискуссия по вопросам семейного права.
6.	Уголовное право. Уголовный Кодекс РФ. Виды преступлений и уголовных наказаний. Освобождение от уголовной ответственности. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	2	Диспут «Преступление и наказание» Пресс-конференция «Преступление и наказание» Игра «Меню».
7.	Административное право. Кодекс об административных правонарушениях РФ. Административные правонарушения и взыскания. Административная ответственность несовершеннолетних. Права и обязанности правонарушителя. Порядок и сроки обжалования постановления по делу об административном правонарушении.	2	Правовая игра «Знаете ли вы закон?»; Практическая работа: памятки о видах административных взысканий Ролевая игра «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии алкогольного опьянения», «Потребление наркотических веществ в общественном месте» (задержание, составление протокола об административном правонарушении)
8.	Уголовное процессуальное право. Система судов РФ. Уголовный процессуальный Кодекс РФ. Стадии и участники уголовного процесса. Порядок допроса несовершеннолетних. Производство по	2	Занятие-тренинг «Закон и мы» Экскурсия «Знакомство с УВД» Ролевая игра «В зале судебного заседания» Практические занятия: создание памятки «Если у тебя возникли проблемы с правоохранительными органами».

	уголовным делам в отношении несовершеннолетних.		
	<b>VI. Я и мое будущее</b>	<b>12</b>	
1.	Введение. Профессиональное самоопределение	1	Беседа Упражнение «Допиши слово», «Лестница»
2.	Моё место в мире профессий	2	Упражнение «Самооценка своих представлений о себе» Игра «Алфавит» Профориентационная игра «Коллаж достоинств» Упражнение «Определение уровня самооценки» «Ценности» Тест «Каким ты выглядишь в глазах других» Тест Дж. Голланда Профориентационные игры: «Угадай профессию» «Один день из жизни»
3.	Секреты выбора профессии	1	Анкета «Ориентация» Упражнение «5 шагов»
4.	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1	Опросник Климова Ориентировочная анкета Игра «Поиск выгоды» Упражнение «Кто есть кто»
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	2	Ориентировочный тест Тест «Темперамент» Упражнение Презентация индивидуальности» Тест «Как вы относитесь к своему времени?» Тест «Ваш творческий потенциал» Игра «Строительство своей жизни» Творческое упражнение «Оформление витрин» Упражнения: «Разведчик», «Поиск аналогов»
6.	Социальные проблемы труда («надо»)	1	Упражнение «Информированность» Практическая работа «Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»
7.	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1	Тест «Сила воли» Характерологическая анкета Игровой тренинг «Путешествие»
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1	Тест «Ваша коммуникабельность» Тренинг эффективного общения
9.	Моя профессиональная карьера	1	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
10.	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1	Упражнения: «Без маски», «Сбор чемодана в дорогу»
	<b>VII. Труд в моей жизни</b>	<b>8</b>	

1.	Мой дом. Интерьер жилища Освещение. Украшение дома. Дизайн Характеристика и использование строительных материалов для ремонта дома Ремонт в доме. Составление сметы расходов	2	Беседа. Конструирование. Встреча с дизайнером по интерьеру. Ролевая игра. Экскурсия в магазин строительных материалов. Практические мастерские. Мастер-класс.
2.	Цветы в нашем доме. Биологические основы цветоводства. Садовые и комнатные растения. Строение и размножение цветочно-декоративных культур Аранжировка букетов и цветочных композиций. Оформление ландшафта.	2	Экскурсия в цветочный магазин. Беседа. Практическая мастерская. Встреча с флористом. Мастер-класс. Выставка-ярмарка. Конструирование. Практические занятия.
3.	Овощеводство. Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири. . Растения открытого и защищенного грунта. Сбор урожая и способы его хранения.	2	Практические работы на пришкольном участке. Экскурсии. Практическая мастерская. Мастер-класс. Выставка-ярмарка.
4.	Готовим сами. Техника безопасности при кулинарных работах. Основы рационального питания. Сервировка стола Домашние заготовки. Особенности и блюда национальной русской кухни.	2	Беседа. Организация встреч. Деловая игра. Экскурсии. Мастер – классы. Практические занятия Выставки-ярмарки.
	<b>Итого:</b>	<b>128</b>	

**Учебно-тематическое планирование программы «Путь к успеху»  
к пилотному проекту «Постинтернатная адаптация выпускников»**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во час</b>	<b>Формы работы</b>
	<b>I. Я и другие</b>	<b>18</b>	
1.	Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы.	<b>1</b>	Упражнения: «Как тебя звать», «Назови свое имя», «Назови свое имя-2», «Ласковое имя», «Имя и движение», «Хорошо или плохо»
2.	Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка.	<b>3</b>	Упражнения: «Рисование себя», «Доброта», «Ах, какой молодец-раз!», «Волшебная рука», «Роза и чертополох», «Никто не знает», «Чемодан в дорогу», «Волшебная лавка», «Мои ценности», «Загородный дом», «Волшебник», «Три желания», «Горячий стул», «Я особенный», «Напиши пожелание», «Розовый куст», «Портрет по памяти», «Ассоциации», «Зеркало», «Образ Я», «Автопортрет» Дискуссия «Человек как ценность» Коллаж «Кто я?», Творческие задания: «Я в будущем», «Я хороший»
3.	Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.	<b>4</b>	Беседа о способах общения. Беседа «Что такое манипуляции?» Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Упражнения: «Броуновское движение», «Правила общения», «О чем говорят наши жесты», «Глаза в глаза», «Театр прикосновений», «Невербальный контакт», «Испуганный ежик», «Установление контакта», «Очередь», «Великий мастер», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Социальные роли», «Интервью», «Угадай-ка роль!», «Диалектика», «Парные роли», «Роль-атрибут», «Маски», «Лицедейство» (упражнение с гримом), «Автобус», «Найди пару», «Пустой стул», «Разговор», «Рассказ»
4.	Дружба. Взрослые и подростки	<b>2</b>	Дискуссия о дружбе. Упражнения: «Задержать дыхание», «Ассоциации», «Дружеская рука», «Ищу друга», «Ты и Вы», «Образ взрослого»
5.	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	<b>2</b>	Ассоциации «Конфликт», Дискуссия «Вражда или толерантность?» Упражнения: «Однажды в созвездии Лебеда», «Испорченный телефон», «Конфликты», «Предрассудки», «Защитная позиция», «Споры и обсуждения», «Язык жестов на экране», «Интонация», «На чьей вы стороне?», «Апельсины», «И тут вы ему говорите»,



			«Паровозики», «Ах-Ха», «Архитектор-строитель», «Пурга», «Мосты», «Остров в океане», «Создание чудовищ» Игра «Аэропорт»
6.	Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела	2	Упражнения: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки», «Фантом», «Звук-чувство», «Линии»
7.	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций	2	Упражнения: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Попугай», «Отгадай чувство», «Скульптура чувства», «Живые руки», «Маски», «Передаем чувства», «Цветок чувств», «Толкалки», «Датский бокс», «Бумажные мячики», «Изобрази свою злость (страх и т.д.)», «Слова гнева», «Морское царство»
8.	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	2	Задание «Стресс – это хорошо или плохо», Задание «Признаки стресса» Мозговой штурм: «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?» (копилка ценных советов) Упражнения: «Коридор», «Я злюсь, когда...», «Вибрация», «Пресс», «Релаксация», «Тряпичная кукла и солдат», «Насос и резиновая кукла», «Расслабление глаз», «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание», «Энергетизирующее дыхание», «Скрещенные руки», «Мысленный портрет», «Вещи, дарящие радость», «Медитация» Игра «Дрожащее желе»
	<b>II. Мир, в котором я живу</b>	<b>16</b>	
1.	Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.	2	Беседа «Что значит быть взрослым?» Задание «Взрослый или ребенок?» Упражнения: «Ассоциации», «Счастливое событие»
2.	Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.	4	Дискуссия «Что такое любовь?» Упражнения: «Два мира», «Что такое мальчик? Что такое девочка?», «Секреты», «Наши вопросы», «Два в одном», «Как другой человек», «Женщина в развитии», «Когда я вырасту», «Сиамские близнецы», «Доска объявлений», «Анкета с юмором», «Ценность», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»
3.	Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни	6	Беседа «Семья – что это?» Упражнения: «Тоннель», «Мои границы», «Старые фотографии», «Маленькая книжечка», «Прошлое, настоящее, будущее»,

	человека. Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения		«Линия времени», «Что нас делает семьей», «Семейные узы», «Зеркало», «Разговор через стекло», «Родня», «Лотерея», «Представление о своей будущей семье», «Моя семья сейчас и в будущем» Рисунки: «Семейный портрет», «Генеалогическое древо». Коллаж «Моя будущая семья»
4.	Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.	4	Дискуссия «Зачем люди создают семью?» Упражнения: «Семейки животных», «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Идеальная семья», «Жизнь идеальной семьи», «Сценки из жизни семьи», «Семейное событие», «Скульптура семьи», «Маленький ребенок» Игра «Магазин»
	<b>III. Здоровый образ жизни</b>	<b>14</b>	
1.	Здоровье как ценность. Экология и здоровье.	2	Беседа-диалог Упражнения: «Делимся по признаку», «Ромашка» «Клиника по пересадке органов», «Конфликт ценностей»
2.	Мужчина и женщина.	2	Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?» «Звезда Голливуда», «Знакомство», «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь» «Помоги принять решение»
3.	Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	6	Упражнение «Незаметный предмет» Дискуссия «Почему люди курят?» Упражнения: «ЗА и ПРОТИВ», «Банка с окурками», «Купи мечту» Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» Упражнения: «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк» Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» Упражнения: «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане», «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра»
4.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	2	Игра «Живая диаграмма» Упражнение «Игра с водой» Теория ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом» Как передается ВИЧ (мини-лекция) Упражнения: «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска» Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Письмо из больницы» Игра «Сделай выбор»
5.	Итоговое занятие	2	Упражнение «Те, кто» Любимые упражнения (1-2 шт.)

			Упражнения: «Клубочек», «Черный и большой стул», «Сбор чемоданов в дорогу», «Свеча»
	<b>IV. Человек и общество</b>	<b>18</b>	
1.	Введение. Знакомство с разделами программы.	1	Беседа
2.	Культура поведения и общения	2	Ролевая игра «Слабое звено» Тест-игра «С тобой приятно общаться» Сюжетно-ролевая игра «День рождения» Игра «Обмен приветствиями»
3.	Полезная экономика	3	Игра «Магазин счастья» Экономическая игра «Бизнес-клуб» Практические занятия: заполнение бланков, квитанций для оплаты коммунальных услуг.
4.	Торговля	3	Игра «Купи-продай, «Мебельный магазин», «Книжный магазин», «Купи ягоды, фрукты», «Купи дом» Экскурсии в магазин, на рынок
5.	Средства связи	2	Игра «Телефонный разговор» Экскурсия на почту Практические занятия: заполнение всех видов бланков, квитанций почтовой связи.
6.	Здоровье и медицинская помощь	2	Экскурсии в поликлинику, аптеку. Практическое занятие: оказание пострадавшему первой медицинской помощи
7.	Транспорт	3	Игры: «Ты вышел на улицу», «Трамвайчик» Экскурсии: городской транспорт», «Железнодорожный вокзал», «Аэропорт», «Автовокзал»
8.	Итоговое занятие	1	Викторина
	<b>V. Я и закон</b>	<b>16</b>	
1.	Государство и право. Конституция РФ. Система органов государственной власти и местного самоуправления в РФ. Права и обязанности человека в РФ.	2	Дискуссия «А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации); Упражнение «Данетка» Игра «Испорченный телефон» Работа с казусами (решение задач с использованием дидактического материала в виде карточек с текстами казусов)
2.	Гражданское право. Гражданское процессуальное право. Гражданский Кодекс РФ. Правоспособность и дееспособность несовершеннолетних. Имущественные права и ответственность несовершеннолетних. Защита гражданских прав несовершеннолетних. Гражданский Процессуальный Кодекс. Виды гражданского судопроизводства.	2	Игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о право-, дееспособности); Игра «Пирамида правовой активности» Практическая работа: подготовка пакета документов для регистрации гражданина в качестве частного предпринимателя; заявления, обращения в суд, орган опеки и попечительства.
3.	Жилищные права граждан РФ.	2	Конкурс-викторина «Жилье мое»

	Порядок получения жилой площади. Права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения. Распоряжение квартирой. Дополнительные гарантии прав на жилое помещение.		Практическая работа: составление договоров, заявлений Задание «Ошибка»
4.	Трудовое право. Положения Конституции РФ, Трудового Кодекса РФ о праве на труд и его реализации. Трудовые права несовершеннолетних. Защита трудовых прав работников. Трудовая дисциплина.	2	Экскурсии: Центр занятости населения, отдел кадров предприятия Ролевая игра «Устройство на работу» Практические работы: оформление документов для предъявления в Центр занятости населения, при устройстве на работу Упражнение «Выражаем свое мнение»
5.	Семейное право. Семейный Кодекс РФ. Правовые основы семейно-брачных отношений. Права ребенка. Права беременных и матерей.	2	Упражнение незаконченных предложений «Мои права»; Диспут «Все начинается с семьи, все пробуждается с семьей...» (обсуждение фильма «Мачеха») Дискуссия по вопросам семейного права.
6.	Уголовное право. Уголовный Кодекс РФ. Виды преступлений и уголовных наказаний. Освобождение от уголовной ответственности. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	2	Диспут «Преступление и наказание» Пресс-конференция «Преступление и наказание» Игра «Меню».
7.	Административное право. Кодекс об административных правонарушениях РФ. Административные правонарушения и взыскания. Административная ответственность несовершеннолетних. Права и обязанности правонарушителя. Порядок и сроки обжалования постановления по делу об административном правонарушении.	2	Правовая игра «Знаете ли вы закон?»; Практическая работа: памятки о видах административных взысканий Ролевая игра «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии алкогольного опьянения», «Потребление наркотических веществ в общественном месте» (задержание, составление протокола об административном правонарушении)
8.	Уголовное процессуальное право. Система судов РФ. Уголовный процессуальный Кодекс РФ. Стадии и участники уголовного процесса. Порядок допроса несовершеннолетних. Производство по уголовным	2	Занятие-тренинг «Закон и мы» Экскурсия «Знакомство с УВД» Ролевая игра «В зале судебного заседания» Практические занятия: создание памятки «Если у тебя возникли проблемы с правоохранительными органами».

	делам в отношении несовершеннолетних.		
	<b>VI. Я и мое будущее</b>	<b>30</b>	
1.	Введение. Профессиональное самоопределение	1	Беседа Упражнение «Допиши слово» Упражнение «Лестница»
2.	Моё место в мире профессий	5	Упражнение «Самооценка своих представлений о себе» Игра «Алфавит» ПрофорIENTATIONная игра «Коллаж достоинств» Упражнение «Определение уровня самооценки» Упражнение «Ценности» Тест «Каким ты выглядишь в глазах других» Тест Дж. Голланда ПрофорIENTATIONная игра «Угадай профессию» ПрофорIENTATIONная игра «Один день из жизни»
3.	Секреты выбора профессии	2	Анкета «Ориентация» Упражнение «5 шагов»
4.	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	4	Опросник Климова Ориентировочная анкета Игра «Поиск выгоды» Упражнение «Кто есть кто»
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	6	Ориентировочный тест Тест «Темперамент» Упражнение Презентация индивидуальности» Тест «Как вы относитесь к своему времени?» Тест «Ваш творческий потенциал» Игра «Строительство своей жизни» Творческое упражнение «Оформление витрин» Упражнение «Разведчик» Упражнение «Поиск аналогов»
6.	Социальные проблемы труда («надо»)	3	Упражнение «Информированность» Практическая работа «Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»
7.	Достижение жизненных целей и самовоспитание	3	Тест «Сила воли» Характерологическая анкета Игровой тренинг «Путешествие»
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	2	Тест «Ваша коммуникативность» Тренинг эффективного общения
9.	Моя профессиональная карьера	3	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
10.	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1	Упражнение «Без маски» Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»
	<b>VII. Труд в моей жизни</b>	<b>16</b>	

1.	Мой дом. Интерьер жилища Украшение дома. Дизайн Характеристика и использование строительных материалов для ремонта дома Ремонт в доме. Составление сметы расходов	4	Беседа. Конструирование. Встреча с дизайнером по интерьеру. Ролевая игра. Экскурсия в магазин строительных материалов. Практические занятия. Мастер-класс.
2.	Цветы в нашем доме. Биологические основы цветоводства. Садовые и комнатные растения. Строение и размножение цветочно-декоративных культур Аранжировка букетов и цветочных композиций. Оформление ландшафта	4	Экскурсия в цветочный магазин. Беседа. Встреча с флористом. Мастер-класс. Выставка- ярмарка. Конструирование. Практические занятия.
3.	Овощеводство. Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири. . Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур. Растения открытого и защищенного грунта. Сбор урожая и способы его хранения.	4	Практические работы на пришкольном участке. Экскурсии. Практическая мастерская. Мастер-класс. Выставка-ярмарка.
4.	Готовим сами. Техника безопасности при кулинарных работах. Основы рационального питания. Сервировка стола Холодные закуски. Блюда. Виды теста. Выпечка. Десерты. Домашние заготовки. Особенности и блюда национальной русской кухни.	4	Беседа. Организация встреч. Деловая игра. Экскурсии. Мастер – классы. Практические занятия Выставки-ярмарки.
	<b>Итого:</b>	<b>128</b>	

**Учебно-тематическое планирование программы «Путь к успеху»  
к пилотному проекту «Дифференцированное обучение и воспитание детей с  
ограниченными возможностями развития»**

№ п/п	Содержание	Кол-во час	Формы работы
	<b>I. Я и другие</b>	<b>18</b>	
1.	Цель и задачи курса.	<b>2</b>	Упражнения:

	Правила групповой работы. Ожидания участников группы.		«Как тебя звать», «Назови свое имя», «Назови свое имя-2», «Ласковое имя», «Имя и движение», «Хорошо или плохо»
2.	Представления о личности и ее ценностях. Разнообразии ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы. Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка	4	Упражнения: «Рисование себя», «Доброта», «Ах, какой молодец-раз!», «Волшебная рука», «Роза и чертополох», «Никто не знает», «Чемодан в дорогу», «Волшебная лавка», «Мои ценности», «Загородный дом», «Волшебник», «Три желания», «Горячий стул», «Я особенный», «Напиши пожелание», «Розовый куст», «Портрет по памяти», «Ассоциации», «Зеркало», «Образ Я», «Автопортрет» Дискуссия «Человек как ценность» Коллаж «Кто я?», Творческие задания: «Я в будущем», «Я хороший»
3.	Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.	2	Беседа о способах общения. Беседа «Что такое манипуляции?» Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Упражнения: «Броуновское движение», «Правила общения», «О чем говорят наши жесты», «Глаза в глаза», «Театр прикосновений», «Невербальный контакт», «Испуганный ежик», «Установление контакта», «Очередь», «Великий мастер», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Социальные роли», «Интервью», «Угадай-ка роль!», «Диалектика», «Парные роли», «Роль-атрибут», «Маски», «Лицедейство» (упражнение с гримом), «Автобус», «Найди пару», «Пустой стул», «Разговор», «Рассказ»
4.	Дружба. Взрослые и подростки	2	Дискуссия о дружбе. Упражнения: «Задержать дыхание», «Ассоциации», «Дружеская рука», «Ищу друга», «Ты и Вы», «Образ взрослого»
5.	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	2	Ассоциации «Конфликт», Дискуссия «Вражда или толерантность?» Упражнения: «Однажды в созвездии Лебедя», «Испорченный телефон», «Конфликты», «Предвззсудки» «Защитная позиция», «Споры и обсуждения», «Язык жестов на экране», «Интонация», «На чьей вы стороне?», «Апельсины», «И тут вы ему говорите», «Паровозики», «Ах-Ха», «Архитектор-строитель», «Пурга», «Мосты», «Остров в океане», «Создание чудовищ» Игра «Аэропорт»
6.	Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения	2	Упражнения: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки»,

	отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.		«Фантом», «Звук-чувство», «Линии»
7.	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций	2	Упражнения: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Попугай», «Отгадай чувство», «Скульптура чувства», «Живые руки», «Маски», «Передаем чувства», «Цветок чувств», «Толкалки», «Датский бокс», «Бумажные мячики», «Изобрази свою злость (страх и т.д.)», «Слова гнева», «Морское царство»
8.	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	2	Задание «Стресс – это хорошо или плохо», Задание «Признаки стресса» Мозговой штурм: «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?» (копилка ценных советов) Упражнения: «Коридор», «Я злюсь, когда...», «Вибрация», «Пресс», «Релаксация», «Тряпичная кукла и солдат», «Насос и резиновая кукла», «Расслабление глаз», «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание», «Энергетизирующее дыхание», «Скрещенные руки», «Мысленный портрет», «Вещи, дарящие радость», «Медитация» Игра «Дрожащее желе»
	<b>II. Мир, в котором я живу</b>	<b>16</b>	
1.	Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.	2	Беседа «Что значит быть взрослым?» Задание «Взрослый или ребенок?» Упражнения: «Ассоциации», «Счастливое событие»
2.	Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.	4	Дискуссия «Что такое любовь?» Упражнения: «Два мира», «Что такое мальчик? Что такое девочка?», «Секреты», «Наши вопросы», «Два в одном», «Как другой человек», «Женщина в развитии», «Когда я вырасту», «Сиамские близнецы», «Доска объявлений», «Анкета с юмором», «Ценность», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Открытки»
3.	Семья. Опыт проживания в семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной	6	Беседа «Семья – что это?» Упражнения: «Тоннель», «Мои границы», «Старые фотографии», «Маленькая книжечка», «Прошлое, настоящее, будущее», «Линия времени», «Что нас делает семьей», «Семейные узы», «Зеркало», «Разговор через стекло», «Родня», «Лотерея», «Представление о своей будущей семье», «Моя семья сейчас и в будущем»



	жизни. Родственные отношения		Рисунки: «Семейный портрет», «Генеалогическое древо». Коллаж «Моя будущая семья»
4.	Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.	4	Дискуссия «Зачем люди создают семью?» Упражнения: «Семейки животных», «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Идеальная семья», «Жизнь идеальной семьи», «Сценки из жизни семьи», «Семейное событие», «Скульптура семьи», «Маленький ребенок» Игра «Магазин»
	<b>III. Здоровый образ жизни</b>	<b>14</b>	
1.	Здоровье как ценность. Экология и здоровье.	2	Беседа-диалог Упражнения: «Делимся по признаку», «Ромашка» «Клиника по пересадке органов», «Конфликт ценностей»
2.	Мужчина и женщина.	2	Упражнения: «Апельсин», «Что нам нравится?» «Звезда Голливуда», «Знакомство» «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь» «Помоги принять решение»
3.	Причины и последствия вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики).	6	Упражнение «Незаметный предмет» Дискуссия «Почему люди курят?» Упражнения: «ЗА и ПРОТИВ», «Банка с окурками», «Купи мечту» Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново» Упражнения: «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк» Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни» Упражнения: «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане», «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра»
4.	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.	2	Игра «Живая диаграмма» Упражнение «Игра с водой» Теория ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом» Как передается ВИЧ (мини-лекция) Упражнения: «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска» Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция) Упражнение «Письмо из больницы» Игра «Сделай выбор»
5.	Заключительное занятие	2	Упражнение «Те, кто» Любимые упражнения (1-2 шт.) Упражнения: «Клубочек», «Черный и большой стул», «Сбор чемоданов в дорогу», «Свеча»
	<b>IV. Человек и общество</b>	<b>20</b>	

1.	Введение. Знакомство с разделами программы	1	Беседа
2.	Культура поведения и общения	2	Ролевая игра «Слабое звено» Тест-игра «С тобой приятно общаться» Сюжетно-ролевая игра «День рождения» Игра «Обмен приветствиями»
3.	Полезная экономика	2	Игра «Магазин счастья» Экономическая игра «Бизнес-клуб» Практические занятия: заполнение бланков, квитанций для оплаты коммунальных услуг.
4.	Торговля	4	Игра «Купи-продай, «Мебельный магазин», «Книжный магазин», «Купи ягоды, фрукты», «Купи дом» Экскурсии в магазин, на рынок
5.	Средства связи	4	Игра «Телефонный разговор» Экскурсия на почту Практические занятия: заполнение всех видов бланков, квитанций почтовой связи
6.	Здоровья и медицинская помощь	2	Экскурсии в поликлинику, аптеку. Практическое занятие: оказание пострадавшему первой медицинской помощи
7.	Транспорт	4	Игры: «Ты вышел на улицу», «Трамвайчик» Экскурсии: городской транспорт», «Железнодорожный вокзал», «Аэропорт», «Автовокзал»
8.	Итоговое занятие	1	Викторина
	<b>V. Я и закон</b>	<b>8</b>	
1.	Права и обязанности человека в РФ.	1	Дискуссия «А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации); Упражнение «Данетка» Игра «Испорченный телефон»
2.	Правоспособность и дееспособность несовершеннолетних. Имущественные права и ответственность несовершеннолетних. Защита гражданских прав несовершеннолетних.	1	Игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о право-, дееспособности); Игра «Пирамида правовой активности»
3.	Порядок получения жилой площади. Права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения. Дополнительные гарантии прав на жилое помещение.	1	Конкурс-викторина «Жилье мое» Практическая работа: составление договоров, заявлений Задание «Ошибка»

4.	Право на труд и его реализации. Трудовые права несовершеннолетних. Трудовая дисциплина.	1	Экскурсии: Центр занятости населения, отдел кадров предприятия Ролевая игра «Устройство на работу» Упражнение «Выражаем свое мнение»
5.	Правовые основы семейно-брачных отношений. Права ребенка. Права беременных и матерей.	1	Упражнение незаконченных предложений «Мои права»; Диспут «Все начинается с семьи, все пробуждается с семьей...» (обсуждение фильма «Мачеха»)
6.	Виды преступлений и уголовных наказаний. Освобождение от уголовной ответственности. Уголовная ответственность несовершеннолетних.	1	Диспут «Преступление и наказание» Пресс-конференция «Преступление и наказание» Игра «Меню».
7.	Административные правонарушения и взыскания. Административная ответственность несовершеннолетних. Права и обязанности правонарушителя.	1	Правовая игра «Знаете ли вы закон?»; Ролевая игра «Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии алкогольного опьянения», «Потребление наркотических веществ в общественном месте» (задержание, составление протокола об административном правонарушении)
8.	Стадии и участники уголовного процесса. Порядок допроса несовершеннолетних. Производство по уголовным делам в отношении несовершеннолетних.	1	Занятие-тренинг «Закон и мы» Экскурсия «Знакомство с УВД» Ролевая игра «В зале судебного заседания»
	<b>VI. Я и мое будущее</b>	<b>10</b>	
1.	Введение. Профессиональное самоопределение	<b>1</b>	Беседа Упражнение «Допиши слово», «Лестница»
2.	Моё место в мире профессий	<b>1</b>	Упражнение «Самооценка своих представлений о себе» Игра «Алфавит» Профориентационная игра «Коллаж достоинств» Упражнение «Определение уровня самооценки» Упражнение «Ценности» Тест, «Каким ты выглядишь в глазах других» Тест Дж. Голланда Игры: «Угадай профессию», «Один день из жизни»
3.	Секреты выбора	<b>1</b>	Анкета «Ориентация»

	профессии		Упражнение « 5 шагов»
4.	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности («хочу»)	1	Опросник Климова Ориентировочная анкета Игра «Поиск выгоды» Упражнение «Кто есть кто»
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	1	Ориентировочный тест Тест «Темперамент» Упражнение Презентация индивидуальности» Тест «Как вы относитесь к своему времени?» Тест «Ваш творческий потенциал» Игра «Строительство своей жизни» Творческое упражнение «Оформление витрин» Упражнение «Разведчик» Упражнение «Поиск аналогов»
6.	Социальные проблемы труда («надо»)	1	Упражнение «Информированность» Практическая работа «Классификация профессий на рынке труда Иркутской области»
7.	Достижение жизненных целей и самовоспитание	1	Тест «Сила воли» Характерологическая анкета Игровой тренинг «Путешествие»
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	1	Тест «Ваша коммуникабельность» Тренинг эффективного общения
9.	Моя профессиональная карьера	1	Практическая работа «Анализ профессионального плана»
10.	Итоговое занятие «В добрый путь!»	1	Упражнение «Без маски» Упражнение «Сбор чемодана в дорогу»
	<b>VII Труд в моей жизни</b>	<b>42</b>	
<b>I</b>	<b>Мой дом</b>	<b>10</b>	
1.	Интерьер жилища	1	Беседа. Конструирование.
2.	Освещение. Украшение дома. Дизайн	3	Встреча с дизайнером по интерьеру. Ролевая игра.
3.	Характеристика и использование строительных материалов для ремонта дома	1	Беседа. Экскурсия в магазин строительных материалов.
4.	Ремонт в доме.	4	Практические мастерские. Мастер-класс.
5.	Составление сметы расходов	1	Деловая игра.
<b>II</b>	<b>Цветы в нашем доме</b>	<b>6</b>	
1.	Биологические основы цветоводства. Садовые и комнатные растения.	1	Экскурсия в цветочный магазин. Беседа.
2.	Строение и размножение цветочно-декоративных культур	1	Практическая мастерская.
3.	Аранжировка букетов и цветочных	2	Встреча с флористом. Мастер-класс. Выставка-ярмарка.

	композиций.		
4.	Оформление ландшафта	2	Конструирование. Практическая мастерская.
<b>III</b>	<b>Овощеводство</b>	<b>6</b>	
1.	Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири.	2	Практические работы на пришкольном участке.
2.	Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур. Растения открытого и защищенного грунта.	2	Экскурсия. Практическая мастерская.
3.	Сбор урожая и способы его хранения.	2	Мастер-класс. Выставка-ярмарка.
<b>IV</b>	<b>Готовим сами</b>	<b>20</b>	
1.	Техника безопасности при кулинарных работах. Основы рационального питания.	3	Беседа. Организация встреч. Деловая игра.
2.	Сервировка стола	1	Экскурсии. Мастер – классы. Практические занятия
3.	Холодные закуски.	1	
4.	Блюда из мяса.	2	
5.	Блюда из рыбы	1	
6.	Виды теста. Выпечка.	3	
7.	Блины. Блинчики. Оладьи.	2	
8.	Сладкие блюда. Десерты.	2	
9.	Домашние заготовки.	3	
10.	Особенности и блюда национальной русской кухни.	2	
	<b>Итого:</b>	<b>128</b>	

#### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Права педагога-психолога, социального педагога, воспитателя, педагога дополнительного образования определены Должностной инструкцией специалиста.

«При исполнении профессиональных обязанностей педагогические работники имеют право на свободу выбора и использования методик обучения и воспитания, учебных пособий и материалов, учебников в соответствии с образовательной программой, утвержденной образовательным учреждением, методов оценки знаний обучающихся, воспитанников». (ФЗ «Об образовании»).

Статья 5 ФЗ «Об образовании» определяет государственные гарантии прав граждан Российской Федерации в области образования. «Государство создает гражданам с

ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющим недостатки в физическом и (или) психическом развитии (далее - с ограниченными возможностями здоровья), условия для получения ими образования, коррекции нарушений развития и социальной адаптации на основе специальных педагогических подходов».

### Права и обязанности участников программы

Участники программы	Права участников программы	Обязанности участников программы
воспитанники детских домов и школ-интернатов	<p>Права воспитанников охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ.</p> <p>Каждый обучающийся и воспитанник имеет право на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защиту своего достоинства;</li> <li>- защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности;</li> <li>- удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении;</li> <li>- развитие творческих способностей и интересов;</li> <li>- получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся недостатков развития;</li> <li>- бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами библиотеки Учреждения;</li> <li>- уважение человеческого достоинства, свободу совести и информации, свободное выражение собственных взглядов и убеждений;</li> </ul> <p>Запрещается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение методов физического и психического насилия по отношению к воспитанникам Учреждения;</li> <li>- привлечение воспитанников Учреждения без согласия обучающихся и их родителей (законных представителей) к труду, не предусмотренному программой;</li> </ul>	<p>Воспитанники Учреждения обязаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять Устав Учреждения;</li> <li>- добросовестно учиться, не мешать учебному процессу, стремиться к самостоятельному овладению знаниями, выполнению заданий педагога;</li> <li>- бережно относиться к имуществу Учреждения;</li> <li>- уважать честь и достоинство других воспитанников и работников;</li> <li>- выполнять требования работников Учреждения в части, отнесенной Уставом и правилами поведения для учащихся к их компетенции;</li> <li>- выполнять законные требования работников Учреждения;</li> <li>- быть аккуратным и опрятным в одежде;</li> <li>- экономно использовать электроэнергию и воду;</li> <li>- соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарии, гигиены;</li> <li>- уважать права и считаться с интересами других воспитанников, работников, не подвергать опасности их жизнь и здоровье.</li> </ul> <p>-регулярность посещений занятий, активность, повтор отдельных упражнений вне занятий.</p> <p>Дисциплина в Учреждении поддерживается на основе</p>

		<p>уважения человеческого достоинства воспитанников.</p> <p><i>Противопоказания к использованию программы.</i>          Нецелесообразно использовать программу в работе с воспитанниками, имеющими тяжелую степень умственной отсталости.</p>
Педагогические работники	<p>-Вправе вносить изменения в календарно-тематическое планирование;</p> <p>-гибко менять стиль общения с детьми соответственно их школьному и жизненному опыту;</p> <p>-адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей,</p> <p>-учитывать, что распределение времени на отдельные упражнения будет различным.</p>	<p>Педагогические работники обязаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удовлетворять требованиям соответствующих квалификационных характеристик;</li> <li>- соблюдать Устав Учреждения и Правила внутреннего распорядка, дополнительные инструкции;</li> <li>- выполнять условия трудового договора;</li> <li>- охранять жизнь, физическое и психическое здоровье воспитанников во время образовательного процесса;</li> <li>- нести ответственность за обучение и воспитание воспитанников в Учреждении;</li> <li>- использовать безотметочный метод работы;</li> <li>- делать акцент на позитивных моментах, успешном выполнении заданий воспитанником;</li> <li>-предлагать необходимую; - должны иметь профессиональную подготовку по методам диагностики, обладать теоретическими знаниями по возрастной и педагогической психологии.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Ряд требований к личностным качествам педагогов</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Должны быть достаточно терпимыми и заранее быть готовыми к трудностям не только учебного, но и поведенческого характера воспитанников;</li> </ul>

		- Должны уметь владеть собой и гибко управлять процессом общения с ребенком на основе заинтересованности, а не принуждения; – проявлять креативность в общении с детьми, уважение к внутреннему миру воспитанника.
--	--	---

### Характеристика ресурсов, необходимых для эффективной реализации программы

наименование	имеющиеся
Кадровое обеспечение	Педагоги-психологи, воспитатели, социальные педагоги детских домов и школ-интернатов, прошедшие аттестацию и посещающие семинары при ОГАОУ ЦПМСС по внедрению программы
Требования к материально-технической оснащенности учреждения	Группы оборудованы по квартирному типу(прихожая, зал, спальни, санузел) Мебель соответствует бытовому назначению(набор модульной корпусной мебели, кровати, мягкий уголок, шкафы, столы) Необходимые бытовые приборы: утюг, телевизор, стиральная машина Наличие душевой комнаты Оборудованная детская кухня Полностью оборудованные всем необходимым кабинеты специалистов: педагога-психолога, социального педагога, наличие комнаты психологической разгрузки Обязательное условие — отсутствие помех, лишних шумов. Помещения должны быть хорошо проветрены, достаточно свободны, так как на занятиях воспитанникам придется двигаться и перемещаться по комнате Полностью оборудованный медицинский блок
Требования к информационной обеспеченности учреждения	Библиотека, видеотека, Интернет

### Сроки и этапы реализации программы

#### I. Организационно-подготовительный этап:

- кадровое обеспечение эксперимента;
- определение функциональных обязанностей специалистов;
- подбор и изучение существующей учебно-программной и методической литературы;
- проведение обучающих семинаров по проблемам;
- подготовка материальной базы;
- разработка документации по внедрению проектов.

Сроки реализации: февраль-июнь 2009 года

#### II. Организационно-диагностический этап:

- проведение диагностических мероприятий;
- обработка и анализ полученных результатов;
- проведение психолого-педагогических и медико-социальных консилиумов;



- составление планов сопровождения воспитанников
- Сроки реализации: июнь – август 2009 года

### III. Психолого-педагогический этап:

- организация коллективной деятельности и совместного досуга с целью создания поддерживающей и развивающей среды;
- создание условий для развития интеллектуального, личностного развития;
- помощь в реализации потребностей, интересов и стремлений;
- психолого-педагогическое консультирование;
- оказание медицинской помощи;
- катamnестические исследования.

Сроки реализации: сентябрь 2009 года – май 2010 года

### IV. Социально-правовой этап:

- оказание социально-правовой поддержки;
- содействие в трудоустройстве;
- содействие в истребовании необходимых документов;
- содействие в истребовании предусмотренных государством льгот и гарантий;
- содействие в решении проблем жилья;
- оказание экстренной социально-экономической помощи;
- привлечение к решению проблем других ведомств и организаций

Сроки реализации: сентябрь-декабрь 2010 года

### Ожидаемые результаты.

*Воспитанники должны знать:*

- свои индивидуально-личностные особенности
- основные ценности семьи
- нормы и правила здорового образа жизни
- свои права и обязанности;

*воспитанники должны уметь:*

- понимать себя и других людей
- адекватно оценивать собственные возможности в профессиональном самоопределении
- заботиться о своем здоровье, противостоять вредным привычкам
- пользоваться нормативно – правовыми документами;

*воспитанники должны иметь навыки:*

- управления своим поведением и эмоциональным состоянием
- эффективного общения
- социально-бытовой и профессионально-трудовой ориентации.

### Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль реализации программы осуществляют администрация Учреждений и специалисты ОГАОУ ЦПМСС. Данные эффективности и результативности работы в рамках реализуемой программы вводятся в мониторинг «Подготовка воспитанников к самостоятельной жизни».

При формировании диагностической базы исходили из основных принципов психолого-педагогической диагностики: системности, конкретности, научной обоснованности, последовательности, преемственности, комплексности, прогностичности, оптимизации форм и методов диагностики, доступности методик и процедур.

Перечень основных методик диагностики представлен в таблице.

№	Название	Цель
1	Диагностика структуры учебной мотивации школьника	Оценить значимость причин обучения
2	Выявление показателя самооценки / Будасси	Уровень самооценки и адекватности реакций на ситуацию <b>Цель:</b> изучение индивидуальных особенностей самооценки личности. Знание самооценки личности важно, поскольку она определяет отношение ученика ко всем его жизненным задачам, и прежде всего к учению, влияет на становление личности и тесно связана с уровнем притязаний. Характер самооценки тесно связан с престижностью выбираемой профессии, оказывает существенное влияние на процесс профессионального самоопределения.
3	Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире»	Подготовлена Забродиной Ю.М., Новиковой В.В.
4	Экспресс диагностика уровня самооценки	Самооценка - это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Для того, чтобы быть уверенным в себе человеком и реально оценивать себя, окружающих и ситуации, очень важно следить за тем, чтобы самооценка была адекватной (средней), ну или чуть-чуть завышенной.
5	Диагностика уровня эмпатии / В.В.Бойко,	Способность к сопереживанию, эмпатии <b>Рациональный канал эмпатии</b> характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. <b>Эмоциональный канал эмпатии.</b> Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими — сопереживать, соучаствовать
6	Опросник САН	Предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения
7	Шкала самооценки Ч.Д.Спилберга и Ю.Л.Ханина	Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли стабильной этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. Методика также является развернутой субъективной характеристикой личности.

8	Стиль саморегуляции поведения-98	Данная методика создана специалистами лаборатории психологии саморегуляции ПИ РАО в 1998 году под руководством доктора психологических наук В.И. Моросановой. <b>Цель методики-</b> диагностика индивидуального профиля саморегуляции, развитости планирования, моделирования, программирования, оценки результатов и выявления особенностей индивидуального развития регуляторно важных свойств – гибкости и самостоятельности.
9	Опросник Басса-Дарки	Опросник личностный, разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.
10	Степень развития воли	Для диагностики волевых качеств необходимо использовать как субъективные критерии, получаемые при опросе (метод самооценок) и наблюдении за субъектами, так и объективные критерии, вытекающие из лабораторного тестирования. Использование только первых часто приводит к ошибочным выводам, так как у наблюдателя и опрашиваемого человека создается общее мнение о волевой сфере опрашиваемого. При этом ошибка порой состоит не столько в том, что неверно определяется конкретное волевое проявление, сколько в том, что на основании проявления одного волевого качества делается заключение о развитии у данного человека силы воли «вообще», т. е. осуществляется перенос наблюдаемого поведения и на другие виды затруднений.
11	Коммуникативные качества	Определение уровня коммуникативной компетентности
12	Социометрия	Основной целью социометрического теста является диагностика эмоциональных связей, т. е. взаимных симпатий между членами группы. Социометрический тест решает следующие задачи: А) измерение степени сплоченности – разобщенности в группе; Б) выявление относительного авторитета членов группы по признакам симпатии – антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые); В) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.
13	Карта интересов	Методика используется в целях профориентации. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых.
14	Дифференциально-	Методика предназначена для отбора на

	диагностический опросник	различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А Климова. Ее можно использовать при профориентации подростков и взрослых.
15	Профориентационная анкета	Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова. Ее можно использовать при профориентации подростков и взрослых
16	Готовность к выбору профессии	Подготовлен профессором В. Б. Успенским
17	Социализированность личности воспитанника интернатного учреждения	Разработана профессором М.И. Рожковым

Список литературы для проведения диагностики:

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002.
2. Лучшие психологические тесты / сост. М.В. Оленникова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2010.
3. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕР СЭ, 2004.

**Календарно-тематическое планирование к пилотному проекту «Дифференцированное обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями развития»**

**1. Раздел «Я и другие»(18 часов)**

	Тема занятия	Количество часов	Цели и задачи	Оборудование, наглядность	Методы. Виды работ	Срок
	<b>Цель и задачи курса. Правила групповой работы. Ожидания участников группы.</b>	<b>2</b>				
1	Вводное занятие	1	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы и позитивного настроения на дальнейшую работу в группе. Знакомство с группой Рассказать о целях и задачах курса Принять правила групповой работы	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	Упражнения: «Как тебя звать», «Назови свое имя», «Назови свое имя-2»,	
2	Мои ожидания	1	Создание благоприятной эмоциональной атмосферы и позитивного настроения на дальнейшую работу в группе. Продолжить знакомство в группе Работа с ожиданиями участников группы	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	«Ласковое имя», «Имя и движение», «Хорошо или плохо»	

	<b>Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности. Мои ценности и ресурсы. Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей. Самооценка</b>	4	Введение в новую тему. Познакомить с понятием «Ценности» и разнообразием ресурсов личности Создание условий для формирования стремления к самопознанию детей-сирот. Расширить представление об уникальности каждого человека. Дать понятие самооценки личности, расширить представление о своей уникальной личности.	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	«Ах, какой молодец-раз!», Упражнения: «Волшебная рука», «Никто не знает», «Чемодан в дорогу», «Волшебная лавка», «Загородный дом», «Волшебник», «Три желания», «Горячий стул», «Я особенный», «Напиши пожелание», «Розовый куст», «Портрет по памяти», «Ассоциации», «Зеркало», «Образ Я», «Автопортрет» Дискуссия «Человек как ценность» Коллаж «Кто я?», Творческие задания: «Я в будущем», «Я хороший»	
3	Представления о личности и ее ценностях.	1	Введение в новую тему. Познакомить с понятием «Ценности» и с видами ценностей	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	«Доброта», «Мои ценности», Презентация «Ценности и виды ценностей»	
4	Собственная уникальность и уникальность другого человека. Разнообразие ресурсов личности.	1	Создание условий для формирования стремления к самопознанию	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	«Рисование себя», «Роза и чертополох», «Ассоциации»	
5	Мои ценности и ресурсы. Безоценочное принятие своих качеств и качеств	1	Создание условий для развития способности безоценочного принятия своих	Ручки, тетрадки, цветные карандаши,		

	других людей.		качеств и качеств других людей	маркеры, листы формат А4, ватман		
6	Самооценка	1	Дать понятие самооценки личности, расширить представление о своей уникальной личности.	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман		
7,8	Социальные роли. Общение. Барьеры в общении. Манипуляции. Уверенное поведение.	2	Дать понятие «общение», виды общение, научить устанавливать конструктивный контакт с собеседником. Дать понятие о «манипуляции», выработать навык уверенного поведения.	- Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	Беседа о способах общения. Беседа «Что такое манипуляции?» Дискуссия «Что значит – вести себя уверенно?» Упражнения: «Броуновское движение», «Правила общения», «О чем говорят наши жесты», «Глаза в глаза», «Театр прикосновений», «Невербальный контакт», «Испуганный ежик», «Установление контакта», «Очередь», «Великий мастер», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Социальные роли», «Интервью», «Угадай-ка роль!», «Диалектика», «Парные роли», «Роль-атрибут», «Маски», «Лицедейство» (упражнение с гримом), «Автобус», «Найди пару», «Пустой стул»,	

					«Разговор», «Рассказ»	
9,10	Дружба. Взрослые и подростки	2	Дать понятие «дружба», расширить представление о дружеских отношениях. Дать представление о взаимоотношениях подростков и взрослых.	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман		
11,12	Конфликты и как им противостоять. Толерантность.	2	Дать понятие «конфликта», проанализировать основные стадии протекания конфликта. дать понятие о толерантности, актуализировать проблему терпимого отношения друг к другу.	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман		
13,14	Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.	2	Дать понятие об эмоциях. Какие бывают эмоции, их разновидность. Расширить представление об эмоциональной сфере человека.	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	Упражнения: «Передай маску», «На что похоже мое настроение», «Называем чувства», «Быстрые превращения», «Волки и овцы», «Карточки», «Фантом», «Звук-чувство», «Линии»	
15,16	Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций	2	Актуализировать собственное эмоциональное состояние, научить распознавать виды эмоций. Проработать отдельные эмоции, научить выражать их приемлемым способом.	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	Упражнения: «Нарисуй за минуту», «Шурум-Бурум», «Попугай», «Отгадай чувство», «Скульптура чувства», «Живые руки», «Маски», «Передаем чувства», «Цветок чувств», «Толкалки», «Датский бокс», «Бумажные мячики»,	



					«Изобрази свою злость (страх и т.д.)», «Слова гнева», «Морское царство»	
17,18	Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции	2	<p>Дать понятие стресса, как он проявляется и влияет на организм человека.</p> <p>Дать понятие саморегуляции, рассмотреть и проработать основные приемы саморегуляции.</p>	Ручки, тетрадки, цветные карандаши, маркеры, листы формат А4, ватман	<p>Задание «Стресс – это хорошо или плохо»,</p> <p>Задание «Признаки стресса»</p> <p>Мозговой штурм: «Какими способами помочь себе преодолеть стресс?» (копилка ценных советов)</p> <p>Упражнения: «Коридор», «Я злюсь, когда...», «Вибрация», «Пресс», «Релаксация», «Тряпичная кукла и солдат», «Насос и резиновая кукла», «Расслабление глаз», «Медленное дыхание», «Стабилизирующее дыхание», «Энергетизирующее дыхание», «Скрещенные руки», «Мысленный портрет», «Вещи, дарящие радость», «Медитация»</p> <p>Игра «Дрожащее желе»</p>	

## 2. Раздел «Мир, в котором я живу»(16 часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Цели и задачи	Оборудование, наглядность	Методы. Виды работ	Срок
	<b>Взросление: представление о взрослении как балансе возможностей и ответственности. Актуализация личного опыта.</b>	<b>2</b>				
1	Что значит быть взрослым	1	Дать понятие о взрослении: представлении о взрослении как балансе возможностей и ответственности.	-	Беседа «Что значит быть взрослым», «Воспитание и развитие ответственности» Упражнение «Ассоциации». Ассоциации на слова «Я –взрослый» Задание «Взрослый или ребенок?»	
2	Актуализация личного опыта.	1	Помочь погрузиться в безбрежное фантазирование по созданию своего мира, пробудить желание включиться в учебный процесс.	-	Беседа Упражнение «Счастливое событие»	
	<b>Гендерные роли. Отношения с противоположным полом, выбор будущего партнера.</b>	<b>4</b>				
3	Гендерная культура и ее	1	Дать представление о понятиях "культура", "гендерная культура";	ручки, фломастеры,	Беседа Упражнения:	

	характеристика		сформировать умение распознавать примеры проявления гендерной несправедливости и неравенства.	бумага формата А4 или ватман, бланки опросника С. Бем.	«Ценность», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Маятник»	
4	Гендерные роли и их многообразие	1	Дать представление о понятии "гендерная роль" и ее многообразии.	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман, фотографии мужчин и женщин.	Беседа Упражнения: «гендерный перфоменс», «Заверши фразу», «Когда я вырасту», «Как другой человек», «Жестина в развитии»	
5	Гендерные стереотипы и развитие индивидуальности	1	Познакомиться с понятием "стереотипы" и "гендерные стереотипы"; осознание опыта трансляции гендерных стереотипов и закрепления дискриминации по признаку пола, осознание источников собственных гендерных стереотипов.	ручки, фломастеры, листы чистой бумаги формата А4, ватман или доска, бланки опросника "Гендерные стереотипы И.С. Клециной".	Беседа Упражнения: «Хорошо-плохо», «Два мира», «Секреты», «Наши вопросы»	
6	Полоролевая идентификация. Отношения с противоположным полом. Выбор будущего партнёра.	1	Помочь подросткам в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятии себя как представителя/представительницу того или иного пола, уделять внимание вопросам любви, взаимопонимания, выстраиванию взаимоотношений с партнёром.	-	Дискуссия «Что такое любовь» Упражнения: «Что такое мальчики и что такое девочки», «Мальчики и девочки идут гулять», «Два в одном», «Спрашиваем-отвечаем».	
	<b>Семья. Опыт проживания в</b>	<b>6</b>				

	<b>семье: осознание, принятие. Прошлое, настоящее, будущее. Роль семьи в жизни человека. Планирование будущей семейной жизни. Родственные отношения</b>					
7	Рождение семьи	1	Познакомить учащихся с понятием «семья»; рассмотреть ценности семьи, сформировать представление о влиянии взаимоотношений между партнерами на характер семейных отношений	листы бумаги; ручки; памятки для учащихся, раздаточный материал	Беседа «Семья- что это?» Упражнения: «Семейные заповеди», «Словарь семейного благополучия», «Ассоциации», «Образ партнера»	
8	Сущность брака и семьи. Исторический взгляд на семью и брак	1	Расширить представления об институте семьи и брака; способствовать развитию рефлексии собственного отношения к семье; сформировать ценности толерантной личности.	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман, скотч, ножницы.	Беседа Упражнения: «Незаконченные предложения», «Что такое семья», «Семья на отдыхе»	
9	Особенности современной семьи, ее структура, динамика	1	Дать понятие благополучной, неблагополучной, конфликтной, кризисной, проблемной семьи. Познакомить с жизненным циклом семьи, моделями гармоничного и дисгармоничного функционирования семьи.	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман	Беседа Упражнения: «Тоннель», «Старые фотографии», «Маленькая книжечка»	
10	Основные ценности семьи	1	Дать понятие семейным ценностям: чувства значимости и необходимости, гибкости, уважения, честности, уметь	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман	Беседа Упражнения «Разговор через стекло», «Представление о	

			прощать, быть щедрым, ответственность, общительность.		своей будущей семье»	
11	Семейные отношения: культура отношений в семье, психологический климат.	1	Помочь осознать и принять свой опыт проживания в семье; помочь осознать значение семьи в жизни человека; дать возможность представить себя в воображаемом семейном будущем	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман,	Беседа	
12	Профилактика нарушений семейных отношений	1	Дать представления о конфликтных ситуациях в семье, о путях их решений; формировать позитивный образ семьи в жизни человека. Рассмотреть и изучить типы семейных отношений, типы проблем характерные для семей; определить влияние семьи на подростка; сформировать правила предупреждение конфликтов между супругами	листы картона разного размера и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги.	Беседа Упражнения «Мои границы», «Маленькая книжечка», «Моя семья сейчас и в будущем»	
	<b>Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья. Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей. Секреты семейного счастья.</b>	<b>4</b>				
13	Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья	1	Формировать представление о браке и семье, о нормах и правилах (моральном кодексе), по которым живет семья.	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман	Дискуссия «Зачем люди создают семью?» Упражнения: «Сценки из семейной жизни»,	

					«Генеалогическое дерево»	
14,15	Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей.	2	Познакомить со способами разрешения семейного конфликта и видами психологической помощи при разрешении семейных конфликтов	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман	Беседа Упражнения: «Идеальная семья», «Жизнь идеальной семьи», «Семейный портрет»	
16	Секреты семейного счастья.	1	Дать представление о секретах семейного счастья	ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман	Беседа Упражнения: «Поиграем в семью», «Связанные одной цепью», «Скульптура семьи», игра «Магазин»	

### 3. Раздел «Здоровый образ жизни»(14 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Цели и задачи	Оборудование, наглядность	Виды работ	Срок
1	Здоровье – величайшая социальная ценность	1	1. Помочь разобраться в своем внутреннем мире и понять, в какой степени от самого человека зависит собственное здоровье и здоровье окружающих его людей 2. Сформировать отношение к собственному здоровью как очень важной составляющей личности	1. Плакаты, иллюстрации, выдержки о здоровье, здоровом образе жизни 2. Магнитофон со спокойной музыкой 3. Фломастеры, ножницы	1. Мини-лекция 2. Беседа-диалог 3. Упражнения «Делимся по признаку, Ромашка, Клиника по передаче ценностей, Конфликт ценностей»	
2	Экология и здоровье	1	1. Проанализировать и дать оценку влияния факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье	1. Плакаты, иллюстрации	1. Мини-лекция 2. Беседа	
3	Психология мужчины и психология женщины	1	1. Помочь разобраться в психологии противоположных полов 2. Учить правильному отношению к противоположному полу	1. Ватман для работы, фотографии известных людей	1. Беседа 2. Упражнения «Апельсин, Что нам нравится, Звезда Голливуда»	
4	Мужчина и женщина - правила безопасного взаимодействия	1	1. Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения, показать связь с сохранением репродуктивного здоровья. 2. Научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру.	1. Плакат «Правила безопасного поведения» 2. Таблица для упражнения «Помоги принять решение»	1. Мини-лекция 2. Беседа-диалог 3. Упражнения «Знакомство, Идеальное свидание, Слепой и поводырь, Помоги принять решение»	

			3.Сформировать навыки общения с противоположным полом			
5	Курение и его влияние на состояние здоровья	1	1.Показать, какие последствия может оказать курение на здоровье человека 2.Выработать критическое отношение к курению 3. Прививать навык отказа от сигарет	1.Приложение (для ведущего) 2.Ватман 3.Карточки для упражнения «Купи мечту» 4.Банка с окурками в воде	1.Дискуссия 2.Упражнения «Незаметный предмет, За и против, Банка с окурками, Купи мечту»	
6	Пассивное курение и его влияние на здоровье	1	1.Дать понятие о табачном дыме и его составных частях, показать опасность пассивного курения 2. Формировать критическое отношение к курильщикам	1.Карточки с терминами и понятиями 2.Статистические данные о количестве курильщиков среди мужчин и женщин 3.Данные о токсичном составе табака 4.Мультимедийное оборудование для демонстрации материала	1.Беседа-диалог 2.Рассказ	
7	Алкоголь и его влияние на умственную и физическую работоспособность	1	1.Дать представление о причинах и последствиях алкоголизма 2.Сформировать представление о культуре употребления спиртных напитков 3.Формировать навыки,	1. Тематические таблицы 2.Карточки для ролевой игры	1.Беседа «Алкоголь в нашей жизни» 2.Анкетирование 3.Ролевая игра 4.Упражнения «Ассоциации по	



			помогающие отказаться от алкоголя		алфавиту, Зоопарк»	
8	Наркотики, наркомания и токсикомания: общие понятия и определения, последствия употребления	1	1. Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости 2. Формировать негативное отношение к наркотикам 3. Сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких	1. Плакаты 2. Карточки для упражнений 3. Раздаточный материал 4. Шприц без иглы 5. Описание ломки наркоманами	1. Мини-лекция 2. Упражнения «Гимнастика, Дерево проблем, Игра»	
9, 10	Профилактика вредных привычек	2	1. Формировать негативное отношение к злоупотреблению вредными привычками	1. Тематические таблицы 2. Пословицы и поговорки 3. Практические советы 4. Памятки 5. Видеозапись с фильмом 6. Флипчарт. маркеры	1. Беседа 2. Упражнения «Последствия употребления алкоголя, Разговор в ресторане, подстава» 3. Защита проекта «Вредным привычкам – нет» 4. Методы и приемы развития критического мышления	
11	ВИЧ/СПИД. Бояться не нужно, нужно знать	1	1. Дать достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики 2. Сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией	1. Стаканчики с водой 2. Йод, крахмал 3. Информационные листы «Несколько слов об истории», «Строение ВИЧ...» 4. Мультимедийное оборудование	1. Мини-лекция 2. Упражнения «Игра с водой, Разница между ВИЧ и СПИДом, Жидкости организма человека»	

12	ВИЧ/СПИД. Мы знаем, как себя защитить	1	1. Научить избегать ситуации с высокой степенью риска	1. Плакат «Наш девиз везде и всегда: СПИДу – нет! Здоровому образу жизни – да!»	1. Беседа-диалог 2. Упражнения «Оценка степени риска, Письмо из больницы» 3. Решение проблемных ситуаций
13	Взаимосвязь здоровья и образа жизни	1	1. Развитие заботливого и бережного отношения к своему здоровью 2. Формирование мотивации на здоровый образ жизни	1. Лекционные стойки 2. Плакаты о вреде курения, алкоголя, наркотиков 3. Бумага, фломастеры 4. Жетоны, коробка 5. Призы для награждения	1. Интеллектуальная игра «Слабое звено»
14	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	1. Укрепление желания вести здоровый образ жизни	1. Высказывания: Хороший человек должен беречь себя/М. Горький Знать свой изъян – первый шаг к здоровью/Эпикур Кто к себе суров, тот и здоров/Шекспир	1. Упражнения «Те, кто», Клубочек, Черный и золотой стул, Сбор чемодана в дорогу, Свеча» 2. Итоговый тест

#### 4. Раздел «Человек и общество»(20 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цели	Задачи	Оборудование и наглядность	Виды работ	Срок
1.	Введение. Знакомство с разделами программы «Я и общество».	1	Познакомить с разделами программы.	1. Подробно рассказать о каждом разделе программы. 2. Дать определения понятию «общество».	-	1. Обзорная информация	
2.	Ролевая игра «Слабое звено».	1	Выявить знания правил поведения в социуме.	1.Провести ролевую игру. 2. Выявить знания норм и правил поведения в общественных местах с друзьями, в гостях т.д.	Заготовленные вопросы; призы.	1. Игра	
3.	Практическое занятие «Умеешь ли ты общаться?»	1	Научить основным правилам поведения в обществе.	1. Выявить уровень знаний основных правил при общении с окружающими. 2. Научить правилам общения через сюжетно-ролевую игру.	Листы для записи; карточки с названием ролей; книга об этикете; карточки с заданиями-ситуациями.	1. Тест – игра «С тобой приятно общаться». 2. Сюжетно-ролевая игра «День рождения». 3. Обсуждение (дискуссия).	
4.	Азы экономики.	1	Познакомить с основами экономики.	1. Дать определения экономическим терминам. 2. В игровой форме познакомить с профессией «бизнесмен». 3. Учить принимать правильные решения.	Карточки с названиями предметов и ценой; три плаката (с заповедями бизнесмена, плакат с советами будущему коммерсанту и с названиями предприятий),	1. Мини-лекция 3.Игра «Бизнес-Клуб».	

					столики для команд; стулья по количеству участников; письменные принадлежности на каждом столике; магнитофон; микрофон.		
5.	Практическое занятие: заполнение бланков, для оплаты коммунальных услуг.	1	Научить правильно заполнять бланки, квитанции для оплаты коммунальных услуг.	1. Ознакомить с бланками для оплаты коммунальных услуг. 2. Дать информацию о том, где принимают оплату коммунальных услуг. 3. Самостоятельная работа по заполнению бланков и квитанций	Заполненные и пустые шаблоны бланков для оплаты коммунальных услуг.	1. Самостоятельная работа по образцу.	
6.	«Торговля» - как вид экономической деятельности.	1	Познакомить воспитанников с таким видом экономики, как «торговля».	1. Дать определения терминам «торговля» и сопутствующим. 2. Познакомить с объектами и субъектами торговли. 3. Рассказать историю торговли в России.	-	1. Мини-лекция. 2. Обсуждение.	
7.	Практическое занятие «Купи-продай».	1	Научить правильно себя вести в местах торговли.	1. Познакомить с правилами поведения в местах торговли (рынки, магазины, супермаркеты). 2. Отработка полученных знаний в игре «Купи-продай».	Нарисованные заранее деньги, муляжи продаваемых предметов, продуктов, предметы мебели	1. Мини-лекция. 2. Игра «Купи-продай» 3. Игра «Мебельный магазин» 4. Обсуждение.	

					(столы, стулья).		
8,9	Экскурсия в магазин (рынок).	2	Закрепить знания правил поведения в местах торговли. Научить совершать покупки правильно.	1.Посетить магазин (рынок), пользуясь правилами поведения в местах торговли. 2.Показать, как правильно выбирать необходимый товар. 3.Выбрать товар и рассчитаться за него на кассе.	Список покупок	1. Экскурсия. 2. Обсуждение.	
10.	Средства и виды связи.	1	Дать информацию о существующих средствах и видах связи.	1.Рассказать о существующих средствах связи и их предназначении. 2.Рассказать об истории средств связи в России. 3.Обсудить роль средств связи для современного человека. 4.Научить правилам ведения телефонных переговоров.	-	1. Мини лекция. 2.Обсуждение. 3. Игра «Телефонный разговор»	
11, 12	Экскурсия на почту.	2	Познакомить с деятельностью почтового отделения.	1. Познакомить с деятельностью почтового отделения, сотрудников. 2. Познакомить с правилами работы почты.	-	1. Экскурсия. 2.Обсуждение.	
13.	Практическое занятие: заполнение всех видов бланков, квитанций почтовой связи	1	Научить правильно заполнять почтовые бланки и квитанции.	1.Показать наглядно как правильно заполняются бланки. 2.Самостоятельная работа по заполнению почтовых	Образцы почтовых бланков (конверты, открытки, извещения),	1.Самостоятельная работа по образцу.	

				бланков.	квитанции. Шаблоны для заполнения.		
14.	Экскурсия в поликлинику.	1	Познакомить с деятельностью медицинского учреждения.	1. Обзорная экскурсия по медицинскому учреждению. 2. Знакомство с деятельностью отдельных медицинских работников (врач, мед. сестра).	-	1. Экскурсия.	
15.	Практическое занятие: оказание пострадавшему первой медицинской помощи.	1	Познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи.	1. Показать правила оказания первой медицинской помощи: при переломах, при потере сознания. 2. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи.	Наглядные плакаты, бинты.	1. Мини-лекция. 2. Самостоятельн ая работа. 3. Обсуждение.	
16, 17.	Занятие «Ты вышел на улицу»	2	Познакомить с правилами дорожного движения.	1. Познакомить с дорожными знаками. 2. Познакомить с правилами дорожного движения. 3. Проиграть ситуацию проезда в «час пик».	Макеты дорожных знаков, светофора.	1. Мини-лекция. 2. Беседа. 3. Игра «Трамвайчик».	
18, 19	Экскурсия в Аэропорт	2	Познакомить с деятельностью Аэропорта	1. Посетить Аэропорт	-	1. Экскурсия.	
20	Итоговое занятие. Викторина	1	Проверка знаний по пройденному материалу.	1. Провести викторину.		1. Викторина. 2. Обсуждение.	

## 5 Раздел «Я и закон»(8 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цели	Задачи	Оборудование и наглядность	Виды работ	Срок
1.	Права и обязанности человека в РФ	1	Сформировать представление о конституциональных правах и обязанностях гражданина РФ	1. Выявить и актуализировать имеющиеся знания о правах и обязанностях человека 2. Дать определения понятиям «права» и «обязанности». 3. Познакомить с Конституцией РФ	Конституция РФ, Толковый словарь Ожегова	1. Дискуссия «А как думаешь ты?» (Обсуждение ситуации) 2. Мини - лекция «Права и обязанности человека в РФ» 3. Упражнение «Данетка»	
2.	Правоспособность и дееспособность несовершеннолетних. Имущественные права и ответственность несовершеннолетних. Защита гражданских прав несовершеннолетних	1	Познакомить с Гражданским кодексом РФ	1. Сформировать знания, убеждения о необходимости подчинения регуляторам личных (гражданских) прав и свобод, навыки законопослушного поведения 2. Раскрыть содержание юридических терминов «правоспособность», «дееспособность», «имущественные и гражданские права», «ответственность»	Гражданский кодекс РФ, карточки с извлечениями из законов РФ о правоспособности и дееспособности	1. Задание «Найди определения в Гражданском кодексе РФ» 2. «Игра «Меню» (ответы на вопросы с использованием дидактического материала в виде карточек с извлечениями из законов РФ о правоспособности и дееспособности) 3. Игра «Пирамида правовой активности»	

3.	Порядок получения жилой площади. Права несовершеннолетних членов семьи нанимателя жилого помещения. Дополнительные гарантии прав на жилое помещение	1	Познакомить с Жилищным кодексом РФ	1.Разъяснить жилищные права несовершеннолетних 2.Рассказать о дополнительных гарантиях прав на жилое помещение для несовершеннолетних из числа детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей 3.Познакомить с основными юридическими терминами Жилищного кодекса РФ 4.Дать представление о жилищных организациях, их деятельности и услугах 5.Информировать о том, куда можно обратиться гражданину в случае нарушения его жилищных прав	Жилищный кодекс, листовки с памятками о жилищных правах несовершеннолетних из числа детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, карточки с заданиями	1.Лекция «Мои жилищные права» 2.Конкурс - викторина «Жилье мое»	
4.	Права на труд и его реализации. Трудовые права несовершеннолетних. Трудовая дисциплина	1	Познакомить с Трудовым кодексом РФ	1.Дать определения терминам «трудовые права», «дополнительные гарантии реализации права на труд работников до 18 лет», «трудовая дисциплина», «дисциплинарная ответственность», «трудовой договор» 2.дать представление о	Трудовой кодекс РФ, памятки для раздачи с полезной информацией	1.Лекция «Трудовые права и трудовая дисциплина» 2.Экскурсия в отдел кадров предприятия/ учреждения	



				пакете документов, необходимых для трудоустройства или обращения в ЦЗН			
5.	Правовые основы семейно- брачных отношений. Права ребенка. Права беременных и матерей.	1	Познакомить с Семейным кодексом РФ	1. Дать определения понятиям «семья», «брак», «ребенок» 2. Дать представление о правах детей, беременных женщин и матерей	Карточки с незаконченными предложениями на тему «Мои права»	1. Упражнение незаконченных предложений «Мои права» 2. Мини – лекция «Семейно - брачные отношения» 3. Диспут «Семья и брак»	
6.	Виды преступлений и уголовных наказаний. Освобождение от уголовной ответственности. Уголовная ответственность несовершеннолетних	1	Познакомить с Уголовным кодексом РФ	4. Дать определения понятиям «преступление», «наказание», «уголовная ответственность несовершеннолетних». 5. Познакомить с видами уголовных наказаний 6. Рассказать об отягчающих и смягчающих обстоятельствах, освобождении от уголовной ответственности	Уголовный кодекс РФ, карточки с ситуациями	1. Лекция «Нет преступления без наказания» 2. Диспут «Преступление и наказание» 3. Пресс – конференция «Преступление и наказание»	
7.	Административные правонарушения и взыскания. Административная ответственность несовершеннолетних. Права и обязанности	1	Познакомить с Кодексом об административных правонарушениях РФ	1. Раскрыть понятия «административное правонарушение», «административное взыскание», «административная ответственность несовершеннолетних» 2. Информировать о правах	Кодекс об административных правонарушениях, таблички «Уголовная ответственность, «Административная	1. Лекция «Административные правонарушения и ответственность несовершеннолетних» 2. Правовая игра «Знаете ли вы закон?»	

	правонарушителя			и обязанностях правонарушителя	ответственность»		
8.	Стадии и участники уголовного процесса. Порядок допроса несовершеннолетних. Производство по уголовным делам в отношении несовершеннолетних	1	Знакомство с Уголовно – процессуальным кодексом	1.Создать представление о стадиях и участниках уголовного процесса 2.Сформировать понимание порядка допроса несовершеннолетних 3.Разъяснить особенности производства по уголовным делам в отношении несовершеннолетних	Уголовно- процессуальный кодекс, табличка с надписью «Конституция», карточки с различными чертами характера	1.Лекция «Знакомство с УПК» 2.Занятие - тренинг «Закон и мы» 3.Ролевая игра «В зале судебного заседания»	

## 6. Раздел «Я и мое будущее»(10 часов)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Цели	Задачи	Оборудование и наглядность	Виды работ	Срок
1.	Профессиональное самоопределение: понятия, значение.	1	Познакомить с основами профессионального самоопределения.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать понятия терминов: профориентация, самоопределение, профессия и др.</li> <li>2. Рассказать о значимости профессионального самоопределения.</li> <li>3. Провести упражнение «Допиши слово».</li> </ol>	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мини-лекция.</li> <li>2. Упражнение «Допиши слово»</li> </ol>	
2.	В мире профессий.	1	Познакомить с различными профессиями.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать выставку книг на тему «Профессии».</li> <li>2. Провести игру «Угадай профессию»</li> </ol>	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выставка книг.</li> <li>2. Игра «Угадай профессию».</li> </ol>	
3.	Упражнение «Пять шагов»	1	Учить достигать поставленные цели.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить ставить и достигать поставленные цели.</li> <li>2. Учить работать в команде.</li> </ol>	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Пять шагов».</li> <li>2. Обсуждение.</li> </ol>	
4.	Мотивы, потребности, склонности и интересы. Их роль в профессиональной деятельности.	1	Выявить профессиональные склонности личности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести анкетирование на выявление профессиональных склонностей.</li> <li>2. Провести игру «Поиск выгоды».</li> </ol>	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкета «Профессиональные склонности».</li> <li>2. Игра «Поиск выгоды».</li> </ol>	
5.	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»)	1	Выявить возможности личности в профессиональной деятельности.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить темперамент.</li> </ol>	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опросник Айзенка.</li> </ol>	

6.	Социальные проблемы труда «Надо».	1	Проинформировать о возможных социальных проблемах труда.	1. Выявить уровень информированности о рынке труда. 2. Научится соотносить «тип профессий» с «классом профессий».	-	1. Упражнение «Информированность» 2. Практическая работа. 3. Обсуждение.	
7.	Достижение жизненных целей и самовоспитание.	1	Выявить тип характера личности.	1. Заполнить характерологическую анкету. 2. Интерпретировать полученные результаты. 3. Обсудить.	-	1. Характерологическая анкета.	
8.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях.	1	Выявить уровень коммуникабельности личности.	1. Провести тест на выявление коммуникативных навыков. 2. Провести упражнение на развитие коммуникативных навыков.	-	1. Тест «Ваша коммуникабельность» 2. Упражнение «Телефонный разговор»	
9.	Беседа «Что может помочь в планировании карьеры?»	1	Создать условия для формирования у учащихся знаний об основных требованиях к профессионалу, о профессиональной карьере и об основных направлениях ее роста	1. Обсудить вопрос «Зачем люди работают» 2. Дать обзорную информацию и профессиональной карьере. 3. Дать определения терминам: профессиональная карьера, карьера, профессионализм.	-	1. Дискуссия. 2. Беседа.	
10	Итоговое занятие «В добрый путь»	1	Проверить сформированность личного профессионального плана.	1. Провести анкетирование. 2. Провести упражнение «Сбор чемодана в дорогу».	-	1. Анкета. 2. Упражнение «Сбор чемодана в дорогу».	

## 7. Раздел «Труд в моей жизни»(42 часа)

№ п/п	Тема	кол-во часов	Цели	Оборудование, наглядность, словарь	Виды работ, методы	сроки
<b>I.</b>	<b>Мой дом</b>	<b>10</b>				
1.	Интерьер жилища	1	1.Познакомить с понятием «интерьер». 2.Воспитание эстетического вкуса. 3.Учить рационально располагать мебель.	Набор игрушечной мебели, макет жилого помещения, карандаши, краски.	-Рассказ учителя. -Беседа. -Групповое конструирование: «разделение» макета жилого помещения на зоны, расстановка мебели.	
2.	Освещение	1	1.Познакомить с видами комнатного освещения. 2.Учить безопасному обращению с осветительными приборами	-Виды осветительных приборов: <b>бра, торшер, настольный светильник.</b> -Макет жилого помещения с расставленной мебелью.	-Беседа. -Практическая работа «Освещаем наш дом».	
3.	Дизайн интерьера	1	1.Познакомить с понятием «дизайн». 2.Развитие эстетического вкуса.	-Картины интерьера, слайды. -Компьютерная игра «Я-дизайнер» «Обставим дом».	-Встреча с дизайнером по интерьеру. -Работа с пословицами. -Коллективная компьютерная игра.	
4.	Украшение дома.	1	1.Обобщение знаний по теме «Мой дом». 2.Развитие эстетического вкуса и художественной инициативы.	-Таблицы для игры -Карточки-задания командам -Пословицы -Макеты жилого помещения -Наборы мебели	-Беседа. -Работа с пословицами. -Игра «найди и объясни слово». -Конкурс «Радуга в доме».	
5.	Характеристика и использование строительных материалов для	1	1.Познакомить с современными строительными материалами и их	-Виды строительных и отделочных материалов. -Таблички с описанием свойств отдельных материалов.	-Экскурсия в магазин строительных материалов. -Беседа.	

	ремонта дома.		использованием. 2. Воспитание бережного отношения к имуществу.			
6.	Ремонт в доме	4	1. Учить практической работе по ремонту в доме (побелка, покраска деревянных поверхностей, заделка щелей окон и плинтусов). 2. Познакомить с техникой безопасности и средствах защиты при работе со строительными материалами.	- Строительные и отделочные материалы. - Инструменты (кисти, шпатели, абразивные материалы). - Рабочая одежда и средства защиты. - Таблицы по ТБ. - Инструктивные карты.	- Беседа. - Практическая работа (побригадно, со сменой деятельности)	
7.	Составление сметы расходов.	1	1. Привитие элементарных знаний и умений по ведению домашнего хозяйства. 2. Воспитание бережливости и экономии.	- Прайс-листы различных магазинов отделочных материалов. - Калькуляторы. - Схема составления <b>сметы</b> .	- Беседа. - Деловая игра «Готовимся к ремонту». Конкурс Самая экономная смета»	
<b>II.</b>	<b>Цветы в нашем доме</b>	<b>6</b>				
1.	Садовые и комнатные растения.	1	1. Познакомить с многообразием растений, используемых в цветоводстве. 2. Развитие эстетического вкуса.	- Образцы комнатных растений. - Компьютерная презентация «Мир цветов»	- Рассказ учителя. - Работа с презентацией. - Экскурсия в цветочный магазин. - Беседа	
2.	Строение и размножение цветочно-	1	1. Учить делению и пересаживанию комнатных растений.	- Комнатные растения. - <b>Почвогрунты</b> (разные). - Инструктивные карточки-задания.	- Беседа. - Практическая работа.	

	декоративных культур.		2. Знакомство с правилами ухода за растениями.			
3.	Флористика— дизайн интерьеров с помощью цветочных композиций.	1	1. Познакомить учащихся с понятием «Флористика» 2. Воспитание культуры поведения и общения.	- Виды цветочных композиций для украшения интерьера. - Виды оформления букетов	- Экскурсия. - Встреча с флористом в цветочном магазине. - Мастер-класс	
4.	Аранжировка букетов и цветочных композиций	1	1. Учить правильному составлению цветочной композиции (по схеме). 2. Развитие эстетического вкуса и художественной инициативы.	- Схемы составления букетов и цветочных композиций. - Цветочные и декоративные растения.	- Беседа. - Игра «Юные флористы» - Выставка-ярмарка букетов и цветочных композиций	
5.	Оформление ландшафта.	2	1. Формировать умения выращивать растения и использовать их в оформлении ландшафта. 2. Воспитание трудолюбия, аккуратности, ответственности за результаты своей деятельности.	- Компьютерная презентация «Ландшафтный дизайн». - Таблицы-схемы оформления клумб.	- Работа с презентацией с элементами беседы. - Практическая работа по оформлению клумб и рабаток. - Составление композиций из декоративных растений.	
<b>III.</b>	<b>Овощеводство</b>	<b>6</b>				
1.	Особенности выращивания овощных и плодово-ягодных растений в Восточной Сибири.	2	1. Систематизировать знания и умения по технологии возделывания растениеводческой продукции. 2. Научить использовать	- Таблицы, предметные картинки по теме «Овощные и ягодные растения Восточной Сибири». - Садовый инвентарь.	- Беседа по технике безопасности при работе с садовым инвентарем. - Работа с таблицами. - Практическая работа на пришкольном участке по прополке, поливу,	

			ручные орудия труда. 3.Познакомить с агро - технологией возделывания овощных культур в защищенном и открытом грунте.		рыхлению, подвязке и т.д.	
2.	Климатические, почвенные и биологические факторы произрастания различных культур.	2	1. Познакомить с экологическими аспектами выращивания овощей в защищенном и открытом грунте. 2. Сформировать представление о понятии искусственного климата в условиях теплицы, основными автоматическими системами регулирования параметров.	-Компьютерная презентация «Растения открытого и защищенного грунта» -Натуральные овощи и ягоды, выращиваемые в наших садах и огородах.	-Экскурсия в тепличное хозяйство «Максимовское»	
3.	Сбор урожая.	1	1.Учить правильному обращению с растениями в период сбора урожая. 2.Воспитание трудолюбия и коллективизма.	-натуральные овощи и ягоды.	-Рассказ. -Практическая работа на пришкольном участке (тепличном хозяйстве) по сбору овощных культур.	
4.	Способы хранения и переработки урожая.	1	1.Привитие элементарных умений по ведению домашнего хозяйства;	-Инструктивные карточки по способам хранения: <b>(заморозка,сушка,консервирование)</b> -Натуральные предметы	-Беседа. -Выставка-ярмарка.	
<b>IV.</b>	<b>Готовим сами</b>	<b>20</b>				
1.	Основы рационального	1	1.Познакомить с основами рационального	-Таблица необходимых составляющих для правильного питания.	-Рассказ с элементами беседы.	



	питания.		питания. 2.Привитие элементарных знаний и умений по ведению домашнего хозяйства.	-Диск для просмотра «Что мы едим»	-Встреча с врачом-диетологом. -Практическое задание «Выбор полезных продуктов»	
2.	Составление дневного меню.	1	1.Учить составлению меню и правильному подбору продуктов. 2.Воспитание рачительности и бережливости.	-Карточки с названиями продуктов. -Технологические карты блюд. -Таблица калорийности.	-Беседа. -Практическая работа по расчету калорийности. -Конкурс дневных меню (работа в группах).	
3.	Основы техники безопасности при приготовлении еды.	1	1.Знакомство с бытовыми приборами, используемыми при приготовлении пищи и техникой безопасности при работе с ними. 2.Привитие элементарных знаний по ведению домашнего хозяйства;	-Бытовые приборы (миксер, овощерезка, пароварка, тостер, комбайн). -Таблицы по ТБ. -Карточки с описанием функций приборов.	-Рассказ. -Беседа. -Деловая игра «Магазин бытовой техники»	
4.	Сервировка стола.	1	1.Учить правильной сервировке стола. 2.Развитие эстетического вкуса.	-Предметы сервировки. -Иллюстрации сервированных столов.	-Экскурсия в кафе. -Мастер-класс официанта по правильной сервировке стола.	
5.	Холодные закуски.	1	1.Знакомство с технологией приготовления холодных закусок. 2.Учить правильному подбору продуктов в соответствии с рецептурой блюда.	-Слайды «Холодные закуски». -Технологические карты на закусочных блюд. -Карточки с названиями продуктов	-Беседа. -Игра «Веселые повара». -Практическая работа по приготовлению и правильной подаче салата.	

6.	Блюда из мяса.	2	1.Познакомить с видами мясного сырья и особенностями кулинарного использования мяса. 2. Формировать умение определять доброкачественность пищевых продуктов, их правильный подбор. 3. Учить готовить блюда для дневного рациона.	-Слайды «Горячие блюда из мяса». -Технологические карты. -Карточки с названиями продуктов. -Натуральные продукты.	-Экскурсия в отдел полуфабрикатов продуктового магазина. -Беседа с использованием слайдов. -Практическая работа по приготовлению блюда из мяса (котлеты, голубцы, тефтели и т.д.)	
7.	Блюда из рыбы.	1	1..Познакомить с видами и особенностями кулинарного использования рыбы. 2..Привитие элементарных знаний по ведению домашнего хозяйства; 3. Учить готовить блюда для дневного рациона.	-Слайды «Блюда из рыбы». - Технологические карты. -Карточки с названиями продуктов. -Натуральные продукты.	-Беседа с использованием слайдов. -Практическое занятие. Приготовление в пароварке рыбы с овощами.	
8.	Виды теста: дрожжевое тесто на основе опары.	2	1.Познакомить с рецептурой приготовления дрожжевого теста. 2. Закрепление навыков сан-гигиены.	-Натуральные продукты. -Технологическая карта приготовления теста на <b>опаре</b> . -Слайды «Изделия из дрожжевого теста»	-Беседа с использованием слайдов. -Мастер-класс повара. -Практическое изготовление булочек из готового дрожжевого теста	
9.	Виды теста. Песочное тесто	1	1.Познакомить с рецептурой приготовления песочного теста. 2.Учить готовить блюда	-Натуральные продукты. -Технологическая карта приготовления песочного теста. -Слайды «Изделия из песочного теста»	-Беседа с использованием слайдов. -Практическое изготовление песочного теста и изделий из него	

			для дневного рациона.		(коржики, корзиночки, пряники с различными наполнителями и т.д.)	
10.	Блины и оладьи.	2	1.Познакомить с рецептурой и особенностями приготовления теста для блинов и оладий. 2.Учить готовить блюда с соблюдением технологических требований.	-Технологические карты. -Натуральные продукты. -Слайды «Приготовление теста на оладьи» и «Блины с припеком»	-Рассказ с элементами беседы и использованием слайдов. -Игра «Веселые повара». -Практическая работа по выпечке блинов и оладий. -Конкурс на лучшее оформление и защиту блюда.	
11.	Сладкие блюда. Десерты.	2	1.Познакомить с ролью десертов в праздничном обеде. 2.Учить готовить десерты с учетом технологических требований.	-Слайды «Десерты». -Натуральные продукты. -Предметные картинки. -Карточки с названиями продуктов.	-Экскурсия в кафе с целью знакомства с видами десертов. -Игра «Идем в магазин». -Практическое занятие по приготовлению и оформлению десерта (желе, мусс)	
12.	Домашние заготовки. Соление.	1	1.Познакомить с рецептурой соления овощей. 2.Учить готовить блюда для дневного рациона.	-Натуральные продукты. -Образцы готовых заготовок. -Технологические карты.	-Рассказ с элементами беседы. -Дегустация блюд -Практическое занятие «Соление капусты (огурцов, помидоров).	
13.	Домашние заготовки. Варенье.	1	1.Познакомить с рецептурой приготовления компотов. 2. Учить заготавливать ягоды и фрукта впрок.	-Натуральные продукты. -Образцы готовых заготовок. -Технологические карты. -Слайды «Домашнее консервирование»	-Рассказ с элементами беседы и использованием слайдов. -Дегустация блюд -Практическое занятие «Готовим фрукты к консервированию»	

14.	Домашние заготовки. Сушка и заморозка плодов и ягод.	1	1.Учить заготавливать ягоды и фрукта впрок. 2.Воспитание рачительности и экономии.	-Натуральные продукты. -Образцы готовых заготовок. -Технологические карты. -Слайды «Домашнее консервирование»	-Беседа с использованием слайдов. -Игра «Веселые поварята». -Ярмарка идей по использованию сушеных и замороженных плодов и ягод.	
15.	Особенности и блюда национальной русской кухни.	2	1.Закрепление знаний и умений по приготовлению блюд и сервировке стола. 2.Воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения и общения; 3.Развитие эстетического вкуса и художественной инициативы.	-Презентация «Кухня народов России». -Технологические карты. -Карточки-задания. -Карточки с названиями продуктов. -Предметы сервировки. -Готовые блюда.	-Беседа с использованием презентации. -Составление праздничного меню «Русская кухня». -Практическое занятие «Сервируем стол к приходу гостей». -Викторина «Смак».	

## 1. Раздел «Я и другие»

### Занятие №1

#### Тема: Вводное занятие

Цель: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы и позитивного настроения на дальнейшую работу в группе.

#### Вводная часть:

1. Приветствие тренера
2. Упражнение «**Как тебя звать**». Участникам предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его называли в группе. Многие дети часто недовольны своим именем. Они предпочитают, чтобы их называли в группе полным или другим именем.
3. Знакомство с целями и задачами курса.
4. Выработка ритуала приветствия и правил группы.

#### Основная часть:

1. Работа над своим именем. **Упражнение «Назови свое имя»**

*Инструкция.* Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу

.После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

*Обсуждение.* Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

*Информация для ведущего.* Детям иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

2. Упражнение «**Назови свое имя-2**»

Это упражнение проводится так же, как и упражнение «Назови свое имя», только каждый последующий участник называет имена и качества всех предыдущих участников (или одного предыдущего). Кроме того, проводится еще один круг, где каждый участник снова называет свое имя и отрицательное качество на букву имени (то, что хотел бы в себе изменить).

*Обсуждение.* Что ты чувствовал, когда называли твоё качество другие? Трудно ли было назвать своё отрицательное качество? Для ведущего это упражнение показывает, как воспринимает себя ребенок, как его воспринимает группа и какой может быть цель его дальнейшей работы в группе. После проведения этих упражнений ведущий рассказывает о стереотипах «хорошо-плохо», используя названные качества. Необходимо обратить внимание на то, что в каждом качестве есть две стороны - и позитивная, и негативная. Например, лень имеет позитивную сторону - умение отдыхать, а послушание имеет негативную сторону - отказ от своих потребностей. Когда мы осознаем и позитивную, и негативную стороны качества, возможен баланс и сознательный выбор линии поведения. После проведения беседы можно предложить следующее упражнение.

#### Заключительная часть

1. Рефлексия. Закончи фразу: «Сегодня я на занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

### Занятие №2

#### Тема: Мои ожидания

Цель: Создание благоприятной эмоциональной атмосферы и позитивного настроения на дальнейшую работу в группе.

Вводная часть:

Продолжаем знакомство. Упражнение «**Ласковое имя**». Это упражнение также выполняется в круге. Участник бросает мяч другому участнику, называя при этом свое ласковое имя. После того как все участники назовут свое ласковое имя, мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

Основная часть:

1. Предлагаем участникам высказаться по кругу о том, что они хотят получить от занятий, какие у них ожидания.

2. Упражнение «**Песочные часы**». Заранее на плакате необходимо изобразить песочные часы. Участникам предлагается написать свои ожидания на листочках и прикрепить к верхней части изображенных песочных часов. Данный плакат висит на видном месте в течение всех занятий. Ребятам говорим, что они могут перемещать свои листочки вниз песочных часов по мере исполнения своих ожиданий.

3. Упражнение «**Имя и движение**». Упражнение позволяет почувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав свое тело. Также оно дает возможность представить себя группе необычным образом. Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание «запечатлеть» свое движение становится все более сильным. При этом дети получают прекрасную возможность посмеяться. *Инструкция.* Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнет вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы побудем этим человеком и на счет: раз, два, три! - все вместе, повторим его имя и движение. Можно продолжить упражнение - сделать еще круг, но «изображать уже иное движение, которое отражает, каким бы ты хотел быть».

4. Упражнение «**Хорошо или плохо**». Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе. Можно записать на листках бумаги несколько качеств из названных. Вытянуть одно из них, или спросить у ребят, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно. Например: «хорошо быть неряшливым, потому, что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому, что девочки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества. Ведущий помогает и поддерживает детей в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

Заключительная часть

1. Рефлексия. Как прошло сегодня занятие?
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

### **Занятие №3**

Тема: Представления о личности и ее ценностях. Разнообразие ресурсов личности.

Цель: Введение в новую тему. Познакомить с понятием «Ценности» и разнообразием ресурсов личности

Вводная часть:

Приветствие. Упражнение на создание атмосферы доброжелательности и соучастия. «**Привет! Ты мне нравишься!**» Все участники сидят в кругу. Один из них идет по кругу и дотрагивается до любого участника, сидящего в кругу. Они вдвоем начинают бежать по

кругу в противоположные стороны. Когда дети встречаются, они останавливаются, пожимают друг другу руки и говорят: «Привет! Ты мне нравишься, потому что ...!» и придумывают окончание фразы. Первый игрок возвращается в круг, а второй дотрагивается до головы другого играющего и игра продолжается (необходимо, чтобы каждый участник принял участие в игре).

### Основная часть

1. Упражнение «**Доброта**» способствует развитию доверия, сплоченности группы. *Инструкция.* В каждом из нас, в той или иной степени, развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

2. Теоретический материал. Что такое ценности? Участникам задается вопрос: «Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?». Дети активно предлагают свои варианты от самых абсурдных до разумных. Предложенные варианты ответов можно записать на доске. Но все дружно приходят к единому выводу. Далее ребята знакомятся с понятием «ценности». Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

3. Упражнение «**Мои ценности**». Ребятам предлагается представить, что они находятся в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. Им предлагается на отдельных листочках записать то, что им особенно дорого, и распределить по сейфам. При этом самый большой сейф – для самого дорогого. *Обсуждение.* Что вы положили в сейфы (в большой, в средний и в маленький)? Почему?

4. Теоретический материал. Виды ценностей. Ребятам можно предложить ответить на вопрос: «А какие ценности вы знаете?». Ответы также можно записать на доске или ватмане. Обычно дети называют два самых распространенных варианта классификации ценностей человека - это материальные и духовные. После предложенных вариантов учащимся предлагается классификация ценностей в виде слайдовой презентации. Демонстрируется слайд. Виды ценностей: ценности могут быть неосознаваемыми – в виде смутных ощущений, образов, смысловых облаков, - тогда человек пытается объяснить их стихами, рисунками, музыкой или танцем. Они могут быть осознаваемыми, тогда человек может назвать их словами. Осознаваемые ценности, в свою очередь могут быть: реальными, и тогда человек поступает в соответствии с ними. Но могут быть и декларативными или нереальными: тогда человек говорит одно, а делает другое. Кроме этого ценности еще бывают:

Профессиональные ценности – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.

Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.

Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.

Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.

Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими какие они есть.

Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.

Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.

Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.

Культурные – искусство во всех своих проявлениях.

Патриотические – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

#### Заключительная часть

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Мои ценности – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

#### **Занятие №4**

Тема: Мои ценности и ресурсы.

Цель: Создание условий для формирования стремления к самопознанию детей-сирот.

Вводная часть:

**Приветствие.** Упражнение «**Рисование себя**». Подросткам предоставляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т. д.  
*Инструкция.* Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, схематично, цветом и по-другому, как вам захочется. Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Ведущему надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

Основная часть

1. Упражнение «**Роза и чертополох**». Дается два этих предмета одному из участников. И он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты и дарю тебе этот чертополох за то, что ты... (роза - за то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится, а чертополох - за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать). Участник, получивший розу и чертополох «дарит» их другому члену группы и т. д.

2. Что такое собственная уникальность и уникальность другого человека? Предлагается всем ребятам ответить на данный вопрос. Ведущий обобщает сказанное подростками. Можно использовать результаты упражнений «**Рисование себя**» и «**Роза и чертополох**».

3. Упражнение «**Ассоциации**»: назовите какие у вас ассоциации возникают на слово «Ресурс». Далее в доступной форме рассказать ребятам: «Что такое ресурс личности, разнообразие ресурсов личности». Ресурсы – это определенные способности, знания и умения человека, позволяющие ему эффективно справляться с требованиями среды. К ним относится умение понимать социальную ситуацию, прогнозировать собственное поведение и поведение окружающих в ней, нести ответственность за свое поведение и жизнь в целом, сформированная в соответствии с возрастом позитивная самооценка, умение понимать и эмоционально сопереживать ближнему при сохранении четкого понимания, что у каждого – свой путь и свой выбор и каждый человек индивидуален и не похож на других. Иными словами ресурсы личности – это все те психологические основания, которые позволяют человеку без страха встречаться с жизненными трудностями, не стремиться избегать их, а разумно разрешать проблемы, пользоваться помощью и поддержкой окружающих.

4. Упражнение «**Ах, какой ты молодец - раз!**». Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй - считает эти комплименты: «Ах, какой ты молодец- раз!.. Ах, какой ты молодец - два!..» и т. д. Затем участники меняются местами. В обсуждении можно задать вопросы: «Легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?» Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны. Оно повышает самооценку, но достаточно сложно для детей.



### Заключительная часть

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Мои ресурсы – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

### **Занятие №5**

Тема: Собственная уникальность и уникальность другого человека. Безоценочное принятие своих качеств и качеств других людей.

Цель: Расширить представление об уникальности каждого человека.

#### Вводная часть:

1. **Приветствие.** Упражнение «**Принцесса, дракон и самурай**». Давайте поделимся на две, равные по количеству участников команды. Я предлагаю вам сыграть в игру «Принцесса и самурай». Эта игра похожа на детскую игрушку «Камень-Ножницы-Бумага». Помните такую игру?. Только эта игра командная. Это означает, что у участников команд будет время, чтобы договориться какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно, показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: принцесса, самурай и дракон. Принцесса побеждает Самурая, Самурай дракона, Дракон Принцессу. Как показывать фигуры? *Самурай*. Как будем его показывать? Обычный образ самурая это меч, он агрессивен и кричит «банзай». Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, бьем мечом и кричим «банзай»! На счет три-четыре! *Дракон*. Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него изо рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим - р-р-рррр. *Принцесса*. "Ну, принцесса у нас будет «тепленькая». Попробуем: девочка-припевочка, в руках подол, ногами как в варьете и поет «ля-ля-ля». Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, т.е. то, какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда. Игра будет играть до трех побед.

#### Основная часть

1. **Упражнение «Волшебная лавка»** Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, что бы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях. *Инструкция.* Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы еще чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте себе, что я - продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: "Что ты отдашь за это?" Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-то из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

2. **Упражнение «Загородный дом» Инструкция.** Представьте, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовиться все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть запас воды, еды, топлива, тренажерный зал, бассейн, магнитофон, телевизор, видеоманитофон, библиотека, алкоголь, компьютер с играми. Ребята описывают свои предполагаемые действия, при условии, связь с внешним миром отсутствует.

Затем задание усложняется тем, что:

- эта ситуация продолжается на следующий день;
- эта ситуация продолжается неделю;
- эта ситуация продолжается месяц.

### 3. Упражнения «Чемодан в дорогу»

По кругу участнику на отдельном листочке каждый пишет два качества: качество, которое вы цените в этом человеке, и качество, которое вы хотели бы видеть у этого человека более развитым.

Заключительная часть

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Моя уникальная ценность – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## Занятие №6

Тема: Самооценка.

Цель: Дать понятие самооценки личности, расширить представление о своей уникальной личности.

Вводная часть:

**Упражнение «Ха-ха-ха».** Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику и, образуя, таким образом, длинную цепь. Первый играющий говорит: «Ха», второй: «Ха-ха» и т.д. Игра начинается заново, если кто-нибудь засмеется.

Основная часть:

Самооценка — ценность, которая приписывается человек себе или отдельным своим качествам. В качестве основного критерия оценивания выступает то, что человеку кажется значимым. Главные функции, которые выполняются самооценкой, — регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. Также можно сказать, что самооценка это состояние, когда человек оценивает сам себя в разных областях, давая оценку тем или иным своим качествам (привлекательность, сексуальность, профессионализм).

Самооценка, т.е. оценка человеком себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, безусловно, относится к базисным качествам личности. Именно она во многом определяет взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Человек, живя и действуя в окружающем мире, постоянно сравнивает себя с другими людьми, свои собственные дела и успехи с делами и успехами других людей. Такое же сравнение - самооценку мы проводим и по отношению ко всем своим качествам: внешности, способностям, успехам в учебе или в работе. Иными словами, мы с детства учимся оценивать сами себя.

### **1. Упражнение «Образ «Я»»**

*Упражнение направлено на осознание личностного существования, на соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.*

Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.

### **2. Упражнение «Автопортрет»**

*Упражнение направлено на изучение представлений о себе самом.*

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте на нем свой портрет. Это может быть портрет себя во время упражнения "Театр прикосновений" (каким вы себя увидели), или это может быть ваш портрет в обыденной жизни или еще какой-то портрет себя в вашем воображении. Рисуем с тем условием, чтобы не смотреть и не видеть рисунков других участников группы. Когда закончите рисовать автопортреты отдадите нам лично в руки.

*Другой вариант.* Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться. Может быть, вам присущи обращающие на себя внимание жесты.

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.

По окончанию задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.

### **3. Коллаж «Кто я?»**

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Кто я?». И из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, который бы отвечал на этот вопрос.

*Вариант:* Задать мысленно какой-то вопрос, волнующий тебя, и выполнить коллаж, с тем, чтобы получить ответ от своей «внутренней мудрости».

### **4. Творческое задание «Я в будущем» (рисунок, рассказ, коллаж).**

*Инструкция.* Давайте помечтаем о своем будущем:

- в профессиональном плане (кем вы будете, каким видом деятельности вы будете заниматься);
- в личностном плане (семья, дети и т.д.);
- в психологическом плане (человеческие качества).

Определите и хронологические рамки, например будущее через год, через пять лет, через 25 лет.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Я хороший, потому что...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **Занятие №7**

Тема: Социальные роли. Общение. Барьеры в общении.

Цель: дать понятие «общение», виды общения, научить устанавливать конструктивный контакт с собеседником.

Вводная часть:

### **Упражнение «Кто это?»**

Цель упражнения, которое мы проведем повеселить нас и тем самым взбодрить и приготовить к дальнейшему тренингу. Возьмите каждый по листку бумаги и нарисуйте сверху голову - человека, животного, птицы. Загните лист так, чтобы нарисованного не

было видно только кончик шеи. И передайте рисунок соседу. У каждого участника игры оказался новый лист с изображением, которого он не видел. Все рисуют верхнюю часть туловища, снова "прячут" рисунок и передают соседу, чтоб на новом полученном листке дорисовать конечности. А теперь разверните все рисунки и посмотрите, какие на них изображены существа.

#### Основная часть:

В культуре человечества самое древнее искусство – искусство общения. Еще не было ни театра, ни живописи, ни музыки – было общение.

Общение - не только процесс обмена информацией. Это и сопереживание, и совместная деятельность, и многое другое.

Общение служит для решения многих вопросов, возникающих каждый день.

Синонимом общения является термин «коммуникативная деятельность».

Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства.

Невербальные - улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция).  
Вербальные - комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...) и т. д.

Схема общения:

Что? (Информационный аспект общения).

Кому? (Направленность общения).

Зачем? (Актуальность, интерес).

Почему? (Аргументация, мотив общения).

Как? (Структура, уровни, формы общения).

Когда мы общаемся, то даже не замечаем этого, отвечаем на эти вопросы.

Часто бывает, что, начиная общаться с незнакомыми людьми, к одним из них мы испытываем симпатию и доверие уже с первых секунд нашего общения, по отношению к другим – явный негатив, а третьи - остаются для нас загадкой еще на некоторое время. Дело в том, что передача информации происходит не только за счет слов, то есть на вербальном уровне, но так же и с помощью невербальных средств общения, к которым относятся мимика, позы и жесты.

Наши **жесты** являются точными индикаторами внутреннего состояния, мыслей, эмоций и истинных желаний человека, поэтому в случае, когда мы на словах слышим одно, а по лицу и телу собеседника видим несоответствие сказанному, в нас зарождаются сомнения и недоверие к говорящему. Причем происходит это на подсознательном уровне. Нам почему-то просто не нравится этот человек, и только спустя время мы находим этому подтверждение, убеждаемся в правильности своего первого впечатления о нем, восклицая: «Я как чувствовал!». Дело в том, что слова легче контролируются, а вот **жесты**, взгляд и позы тела труднее всего поддаются волевому контролю. Поэтому наш «второй язык» зачастую более правдивый и действенный. Это мы и наблюдаем, когда нас пытаются обмануть или сбить с толку, язык тела говорит совсем иное, чем слова, а у того, кто нам сразу понравился и слова и **жесты** говорили одно и то же, совпадали и не противоречили друг другу. Поэтому считается, что первые десять секунд дают самое верное впечатление о человеке, когда мы о нем еще ничего не знаем, так как и мимика, и поза, и **жесты** мгновенно вступают с нами в бессловесный диалог.

Альбертом Мейерабианом, исследователем в области коммуникаций, было установлено, что передача информации только на 7% происходит с помощью *слов*, на 38%

за счет *звуковых средств* (включая тон голоса и интонацию звука) и на 55% за счет *невербальных средств общения*. В жизни наше тело выполняет множество различных движений, которые в свою очередь могут быть статическими, т.е. неподвижными к ним относятся позы, а могут быть динамичными – это походка и **жесты**.

Жестами мы располагаем к себе и отталкиваем, зовем и останавливаем, привлекаем внимание и защищаемся. В свою очередь **жесты** подразделяются на несколько видов. Они бывают: общепринятыми, эмоциональными (несут культурную основу), личностными (те, которые типичны для данного человека и, чем человек индивидуальнее, тем своеобразней будут эти **жесты**) и ритуальные (например, используемые при приветствии). Причем в разных странах и культурах одни и те же **жесты** могут обозначать совершенно противоположные по значению понятия, а по сему и восприниматься по-разному. Для примера возьмем самые простые **жесты**, означающие «да» и «нет». Говоря «да», греки, турки или болгары будут поворачивать голову слева направо и обратно, что для большинства европейцев равнозначно «нет». Или такой популярный во многих странах жест, когда большой и указательный пальцы соединяются в виде кольца. Для американца это «о'кей», для жителя французского Средиземноморья – «ноль» или «ничего», для тунисца – «я тебя убью», а для японца – «деньги». А приложенный к виску указательный палец будет выражать глупость во Франции и ум в Голландии. Тот же палец, приложенный к носу, в Шотландии означает «знаю секрет», а в соседнем Уэльсе – обыкновенное любопытство. Палец у века в Италии выражает проявление доброжелательности, в Испании – недоверие, а француз посчитает, что его принимают за лжеца. Махать рукой при прощании можно в любой стране, кроме Греции: там подумают, что вы их посылаете куда подальше. Поэтому, для туристов, путешествующих по разным странам, актуально будет помнить правило «В чужой монастырь со своим уставом не ходят», дабы избежать возможных неловких ситуаций.

### **1. Упражнение «Социальные роли»**

Упражнение выполняется в круге. Участникам предлагается по кругу назвать роли, в которых они бывают. Мы можем играть разные роли и можем менять их, но при этом мы остаемся собой. Наподобие того, как у нас остается то же тело, когда мы переодеваем одежду. Нарисуйте или просто перечислите множество ролей, в которых вы когда-либо в жизни бывали.

### **2. Упражнение «Броуновское движение» или «Молекулы».**

Представьте, что все мы «Атомы». Атомы постоянно двигаются. При низкой температуре атомы двигаются медленно, чем выше температура, тем быстрее двигаются атомы. Время от времени атомы объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Оно будет определяться тем, какое число я назову. Представьте себе, что:

- Температура 30 градусов – атомы начали двигаться (объединяются по 3 атома в молекулу).
- Температура 50 градусов – атомы двигаются быстрее (объединяются по 4 атома в молекулу).
- Температура 100 градусов – атомы «бегают как угорелые» (объединяются по 5 атомов в молекулу).

### **3. Упражнения «Правила общения»**

Ведущий предлагает участникам сформулировать правила, которые помогают им в общении. Сформулированные правила выносятся на общее обсуждение:

В каких ситуациях это правило сможет помочь?

Трудно ли соблюдать это правило?

Применяете ли вы это правило?

Подходит ли вам это правило?

Правила, одобренные большинством участников, записываются на доске.

*Ведущему!*

Возможные варианты правил:

Будь краток.

Говори четко, разборчиво.

Не используй в речи оценки и обобщения («Это не правильно», «Ты не понимаешь», «Ты всегда так» и т.п.)

Говори от «Я» («Я чувствую, что...», «Я думаю...»)

#### **4. Упражнение «Невербальный контакт»**

*Инструкция.* Один из участников (доброволец) должен будет выйти из комнаты. Когда он вернется, ему надо будет определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом мы все будем пользоваться только невербальными средствами. Группа, в отсутствие добровольца должна будет определить участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать. Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно постепенно увеличивать - двое, трое или все, кто хочет.

*Обсуждение.* Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить человека, желающего общаться? Какими средствами показывали нежелание общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Были ли добровольцы, которым удалось установить контакт с большим количеством членов группы, чем планировалось? При обсуждении упражнения обращается внимание на признаки, которые были определяющими при определении готовности к вступлению в контакт.

Предметом обсуждения могут стать сложности, связанные с неоднозначностью предъявления своего желания или нежелания вступить в контакт. Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта. Для ведущего данное упражнение, в некоторой степени, является социометрическим.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Для меня общение – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

### **Занятие №8**

Тема: Манипуляции. Уверенное поведение.

Цель: дать понятие о «манипуляции», выработать навык уверенного поведения.

Вводная часть:

#### **Упражнение «Миссис Мамбл»**

Усаживаемся в круг. Сейчас один из вас должен обратиться к своему соседу справа и спросит: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа должен ответить отвечает фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», после чего он поворачивается к своему соседу справа и задает установленный вопрос, и так по кругу.

Внимание! Есть одно условие правильного выполнения этого упражнения: задавая и отвечая на вопросы, нельзя показывать зубы. Тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из круга.

#### Основная часть:

В начале занятия ведущему предстоит выполнить процедуру манипулирования, применяемую продавцами так называемых «тайм-шеров» — домов, сдаваемых во временное пользование для отдыха. Для создания свободной обстановки ведущий начинает разговор с нейтральной темы (погода, спорт, телепередачи, как я провожу свободное время). Проводится поочередное завершение участниками фразы «Больше всего я люблю отдыхать в ... (время года)».

Ведущий • Назовите по кругу место (город, страну), где вам хотелось бы побывать. • Хотелось бы вам иметь возможность провести там каникулы (отпуск)? • Хотелось ли бы иметь там собственный дом? Если бы вы оплачивали туристическую поездку, то какую форму оплаты использовали: наличную, безналичную, кредитные карточки? (Ответы участников.) Иметь дом в каждом из этих мест не так уж и сложно и не так уж дорого. Допустим, что небольшой дом в некоем городе или стране стоит 200 тысяч долларов. Однако, если вы покупаете его не на 20 лет, а на один год, цена сокращается в 20 раз. Если же вам в течение года дом нужен только на один месяц, то сумму нужно разделить еще на 12. Если же вы планируете отдыхать в течение года только две недели, то вам нужно заплатить всего 416 долларов. После этого в течение 20 лет ежегодно вы можете приезжать в этот дом — он целиком ваш на две недели. Не нужно платить за дорогую гостиницу или снимать чужую квартиру. В вашем распоряжении целый дом.

- Не правда ли, выгодно?
- Хотели бы вы иметь такой вариант?

Как правило, участники дают утвердительные ответы. Затем ведущий спрашивает, не хотелось бы присутствующим прохладительный напиток, и предлагает его желающим. Он завершает свое выступление сообщением:

Это предложение действует только сегодня. Если вы в состоянии заплатить именно сейчас, заключив со мной договор, то вы получите 50%-ную скидку и право на временное пользование домом в Сочи (во Франции, на Мальдивских островах) всего за 200 долларов. Кстати, в параллельном классе согласились уже три человека и очень довольны.

После небольшой паузы, во время которой можно снова предложить прохладительный напиток, ведущий объясняет, что именно сейчас происходило, и предлагает обсудить ситуацию.

В процессе обсуждения участникам задаются вопросы:

- Приходилось ли вам в действительности сталкиваться с похожими предложениями?
- Согласились ли бы вы на подобное предложение? Почему?
- Возникало ли у вас ощущение, что вами пытаются управлять? если — «да», то почему?

Ведущий разъясняет суть осуществленных приемов манипулирования:

- вопрос о наличии кредитной карточки косвенно свидетельствует о платежеспособности клиента;
- продавец тайм-шерных услуг не говорит о качестве дома, как далеко от моря он расположен, есть ли в нем необходимые удобства;

- не говорит о том, сколько стоит проезд к дому, и о том, что фактически оплачивается дом только на один год — при продлении договора необходимо снова платить и т.д. Кстати, упоминание о том, что в параллельном классе покупку уже сделали, также является манипуляцией — клиента провоцируют «быть как все».

Ведущий. Очень часто люди покупают ненужные им вещи, при этом подчас дороже, чем могли бы это сделать в магазине. Они вкладывают деньги в финансовые пирамиды, принимают участие в «бесплатной и беспроигрышной» лотерее, в результате чего теряют большие деньги. (Участникам предлагается привести известные им примеры подобных случаев.)

Продавцы в подобных ситуациях применяют так называемые «манипуляции» (показывает плакат с определением этого понятия). Манипуляция имеет целью формирование у другого человека намерений, не совпадающих с его реальными желаниями, иными словами — это вынуждение другого поступить так, как это нужно манипулятору, при этом тот, кем манипулируют, считает, что действует самостоятельно.

Для манипуляции характерны определенные свойства. Это: скрытый характер воздействия, отношение манипулятора к другому как к средству достижения своих целей; стремление получить односторонний выигрыш.

Существует несколько видов манипуляции (по Р.Чалдини).

«Взаимный обмен»

Он предполагает, что человек будет стремиться отплатить за предоставленную ему услугу. Например, в эксперименте испытуемые, разбитые на пары, должны были оценивать картины. Один из них был «подсадным», то есть помощником психолога. Во время перерыва он уходил из лаборатории, а затем возвращался с двумя бутылками кока-колы и предлагал одну из них настоящему испытуемому. В контрольной группе он возвращался без воды.

После того как оценивание картин заканчивалось, он просил испытуемого оказать ему услугу — купить у него один или несколько лотерейных билетов. Испытуемые, которым до этого была предложена кока-кола, приобретали в среднем в два раза больше билетов (при том что один билет стоил дороже бутылки воды).

Правило «взаимного обмена» дает возможность повлиять на наше решение, предварительно что-то для нас сделав. Оно действует даже тогда, когда нам оказывают услугу, о которой мы не просили, и тогда, когда услуга, которую должны оказать мы, значительно более серьезна.

На этом правиле основана тактика «отказ-затем-отступление». Она заключается в том, что, начав с завышенного требования, требующий переходит к реальному, которое теперь выглядит как уступка и заставляет нас уступить в ответ. Кроме того, здесь задействовано еще и явление контраста: меньшая просьба по сравнению с более существенной может показаться менее трудной для выполнения.

Например, если мы попросим займы большую сумму денег, то можем получить отказ, но, скорее всего, нам не откажут, если наша следующая просьба будет о займе меньшей суммы. При этом у жертвы возникает чувство ответственности и удовлетворенность заключаемым соглашением, поскольку решение, как ей кажется, было принято самостоятельно.

«Последовательность»



Этот прием основан на том, что, заставив человека сделать мелкое одолжение, уже несложно заставить его сделать крупное. Примером является метод «нога-в-дверях». В «торговом» варианте он заключается в том, что покупателя легче склонить сделать крупную покупку, после того как он сделает мелкую. На этом же основан метод «выбрасывание низкого мяча», заключающийся в том, что даже после того, как исчезает причина (например, скидка на товар), по которой мы на что-то согласились, мы все равно это делаем (покупаем).

По мере обсуждения ведущий предлагает участникам приводить примеры. Если они затрудняются, это делает он сам. Завершая рассказ о «последовательности», ведущий рассказывает об управляемом умозаключении — ситуации, когда срабатывают те или иные типичные стереотипы. Так, если привести ряд 3,6,8 и сказать, что это цифры, потом спросить, что такое «о», вероятнее всего ответят, что это цифра «ноль», а если привести ряд а, б, в и задать тот же вопрос, то вероятнее всего ответят, что это буква «о».

#### «Социальные доказательства»

Этот механизм связан с тем, что мы, чтобы понять, как действовать в той или иной ситуации, часто ориентируемся на поведение в этой ситуации других людей. Принцип социального доказательства гласит: «Чем больше людей находит данную идею верной, тем более верной считается эта идея». В специально распускаемых слухах о финансовой пирамиде «Властилина» рассказывалось о том, что огромные барыши получали не побоявшиеся вложиться в пирамиду широко известные звезды эстрады.

Любопытно, что очень часто в непростой ситуации люди, на чье поведение ориентируемся мы, точно так же ориентируются на нас. Впрочем, в таком случае манипулирования не происходит. Почему?

#### «Благорасположение»

Основано на том, что мы склонны соглашаться с симпатичными нам людьми. Однако и симпатия возникает не просто так.

Во-первых, мы больше симпатизируем знакомым нам людям. Не случайно часто, когда кто-то обращается к нам с просьбой, он пытается представиться как знакомый нашего знакомого. Именно механизм «благорасположения» лежит в основе традиции при знакомстве быть представленным кем-либо.

Во-вторых, важна физическая привлекательность человека. Многочисленные исследования показали, что когда одна положительная характеристика бросается в глаза окружающим, она оттесняет на задний план другие, в том числе отрицательные, черты. Мы автоматически считаем красивых людей более добрыми, умными, талантливыми. С принципом благорасположения связано также использование положительных ассоциаций в рекламе.

#### «Авторитет»

Используется склонность людей автоматически повиноваться авторитетам. Повиноваться истинным авторитетам удобно, так как они имеют больше знаний, силы и в ситуации непростого выбора облегчают наши терзания, взяв ответственность за выбор на себя. Опасность заключается в автоматическом реагировании не на сам авторитет, а на его символы. Такими символами являются титулы, внешний вид и некоторые личные вещи (например, автомобиль определенной марки).

Примером может быть известный эксперимент, когда студентам в разных аудиториях был представлен один и тот же человек. В одной — как студент, в другой — как лаборант, в третьей — как лектор, в четвертой — как профессор. Испытуемых

просили оценить его рост. Оказалось, что чем выше был его статус, тем выше он казался. Классик русской литературы XIX века с иронией писал, что уряднику было достаточно отправить в возмущенную чем-либо деревню свою фуражку, и волнения стихали.

«Дефицит»

Основан на простой зависимости — то, что менее доступно, особенно притягательно. Кроме того, принцип дефицита действует сильнее, если нечто стало дефицитным совсем недавно и при наличии конкуренции. «Всякий раз, когда что-то ограничивает наш выбор или лишает нас возможности выбора, потребность сохранить наши свободы заставляет нас желать их значительно сильнее, чем прежде». «Дефицитным» может быть время: вам предлагают принять решение немедленно, иначе «вы все потеряете»!

Ведущий напоминает ситуацию «Продажа тайм-шера» и предлагает участникам назвать используемые виды манипуляций: угощение прохладительными напитками («Взаимный обмен»), упоминание о приобретении товара знакомыми («Социальные доказательства»), предложение о скидке «только сегодня!» («Дефицит»). Могут быть названы и другие детали, например, начало разговора — издали, с приятной для собеседников темы отдыха.

Ведущий. Распознать манипуляции, производимые по отношению к вам, не всегда легко. Одним из способов распознавания является анализ собственных эмоций, которые возникают в процессе общения. Если вы чувствуете «странность» эмоций (возникновение эмоций, не соответствующих ситуации) или резкий эмоциональный всплеск, знайте — это может быть признаком манипуляции.

Характерным признаком может быть также повторяемость эмоций при встрече с одним и тем же человеком. В таких случаях рекомендуется проанализировать его действия по отношению к вам. Собственные эмоции выступают в качестве важных сигналов, информирующих нас о манипулятивных действиях со стороны другого человека.

Помимо анализа эмоций, необходимо следить за изменением обстановки. Если вы оказываетесь в ситуации, которая вам невыгодна, по крайней мере на данный момент, — это также может быть признаком манипуляции.

Рассмотрим пример. Вам звонят на мобильный телефон и сообщают, что ваш номер выиграл в лотерею, проводимой фирмой мобильной связи. Если вы приедете в течение трех дней в офис (сообщается адрес), вы бесплатно получите новую модель телефона со встроенной цифровой фотокамерой и возможность бесплатных разговоров в течение месяца. Теряем ли мы что-либо в этой ситуации? Ответ: нет, по крайней мере, в настоящий момент. А какие эмоции в этот момент мы испытываем? Ответ: всплеск эмоций — радость, удивление, недоверие.

Таким образом, мы получаем первый сигнал о возможной манипуляции. Кроме того, не напоминает ли нам подобное начало разговора один из видов манипуляции? Ответ: «Взаимный обмен». Вопрос, который мы можем задать себе: не попросят ли нас сейчас о какой-нибудь услуге?

Вам предлагают в течение одной минуты перезвонить с вашего номера на указываемый номер, «чтобы вас зафиксировал компьютер». Что означает это действие для нас и для звонившего? Кто теряет, кто приобретает? Ответ: дальнейший разговор будет оплачиваться нами. Можно предположить, что звонящий вам применяет прием «нога-в-дверях».

Что означает этот прием? Не исключено, что вы все еще продолжаете выполнять получаемые инструкции. Вы должны в течение одного часа купить карточки экспресс-оплаты и по известному уже вам телефону сообщить их номера. После этого можно приезжать за выигрышем. Вопрос: в сложившейся ситуации вы получаете или теряете? (Вы уже начинаете платить.) Обращаю ваше внимание на выражение «вы должны». В подобных ситуациях мы иногда замечаем, что что-то должны, не зная, почему, — это также один из признаков манипуляции по отношению к нам.

Завершая описание примера, ведущий напоминает поговорку о том, что «бесплатный сыр бывает только в мышеловке».

### 1. Упражнение «Три портрета».

Ребятам предлагается разделить на три микрогруппы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, самоуверенного, неуверенного, а также описать основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске (на ватмане), разделенной на три части.

Например:

Уверенный человек	Самоуверенный человек	Неуверенный человек
Спокойный	Говорит громко	Говорит тихо
Смотрит на собеседника во время разговора	Грубит	Не смотрит в глаза
Отстаивает свою точку зрения	Командует там, где не имеет права	Не умеет отказать
Общительный		Стесняется
Не боится показать, что чего-то не знает		Необщительный

### 2. Упражнение с гримом «Лицедейство»

Детям очень нравится использовать грим, они увлеченно раскрашивают себе лица и потом с удовольствием смывают грим, размазывая его.

*Инструкция.* Используя грим, мы сейчас будем создавать свое необычное лицо. Это будет маска для какой-либо роли. Например, шаманы, чтобы усилить магическое значение своего действия, разрисовывали себя. И в наше время многие племена перед битвой или перед охотой разрисовывают себя, чтобы усилить свое внутреннее состояние готовности действовать. Индейцы украшали себя перьями, больше всего их было у вождей. Можно нарисовать себе совершенно любое лицо - злого пирата или грустного клоуна, веселую Пеппи или Кота Базилио. Прежде чем приступить к работе, подумайте, какое необычное лицо вам сейчас хочется изобразить, постарайтесь сохранить это в тайне. А теперь приступайте к работе. Походите разрисованные по комнате, не говоря между собой, попробуйте определить, кто есть кто. Не раскрывайтесь сами, пусть вас попробуют узнать». Затем дети представляют свои роли.

*Обсуждение.* Что было необычным для тебя в твоей новой роли? Что ты чувствовал, когда изображал эту роль? Чье лицо тебе показалось необычным?

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга уверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека.

### Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Манипуляция – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

### **Занятие №9**

Тема: Дружба.

Цель: дать понятие «дружба», расширить представление о дружеских отношениях.

#### Вводная часть:

Разделимся на четыре группы, у каждой группы будет свое слово.

- 1-я группа: *Блин!*
- 2-я группа: *Пол-блина!*
- 3-я группа: *Четверть блина!*
- 4-я группа: *Блинчики!*

Первая группа начинает хор со своей фразы, повторяя ее непрерывно, не останавливаясь. Как только 1-я фраза прозвучала один-два раза, в хор вступает 2-я партия. Затем присоединяются друг за другом 3-я и 4-я партии.

#### Основная часть:

Дружба – это когда люди хотят быть вместе, когда они интересуют друг друга, доверяют друг другу. Дружба возможна только при соблюдении определенных «законов», важнейшими из которых являются уважения прав друг друга, умение признавать свои ошибки, обязательность, отсутствие споров о вкусах, терпимость и справедливая критика.

Дружба - это больше, чем приятная компания или близость интересов. Дружба – глубокие, искренние отношения, включающие в себя целый комплекс эмоций. Для дружбы характерно глубокое взаимопонимание людей. Это означает возможность общаться друг с другом практически без слов, при помощи жестов и мимики, воспринимать и точно понимать друг друга на основе едва уловимых движений и интонации, понятных только друзьям и не воспринимаемых окружающими. Давние друзья могут заранее предсказывать реакции и поведение друг друга в разных жизненных ситуациях, вплоть до определения мыслей, которые друг другу придут в голову в тот или иной момент.

Дружба означает близость и взаимное тяготение людей друг к другу. Настоящий друг лучше, чем кто-либо другой поймёт наше настроение, наши переживания, разделит радость и огорчения, проявит сочувствие, утешит и поддержит в трудную минуту, окажет бескорыстную помощь. Если это необходимо, он ради вас даже поступится своим благополучием, пойдёт на какие угодно жертвы.

Нормы и правила, которыми руководствуются люди в дружеских отношениях, - это равноправие, готовность прийти на помощь, умение понять, уважение, преданность и доверие. Нарушение любого из них ведет к разрушению дружбы, в то время как в отношениях типа любви люди могут отчасти прощать друг другу подобные нарушения ради чувств, которые их связывают.

Настоящие друзья поддерживают друг друга не только эмоционально, но и другими доступными для них способами, причем такая поддержка всегда является бескорыстной, идет от души.

Дружба – это взаимоотношения, основанные на взаимной открытости, полном доверии, общности интересов, преданности людей друг другу, их постоянной готовности в любой момент прийти друг другу на помощь. Дружеские отношения бескорыстны, в них

человек получает удовольствие от того, что доставляет приятное другому. Дружба, в отличие от любви, - это в основном отношения между людьми одного пола.

Многие знают о таком явлении как дружба, но дружить не умеют. Врожденная потребность в этом остается неудовлетворенной. Зачастую причиной этому служит непонимание человеком ее природы. Только поняв, что такое дружба, он получает возможность реализовать себя в ней. В противном случае если дружба и возникает, то только случайно, и не ценится должным образом, пока не распадется, а разница между просто знакомым и другом осознается, когда уже слишком поздно.

Хотя в дружбе всегда кто-то больше дает, чем получает, дружба все-таки основана на взаимности, друзья должны друг друга поддерживать. Друг всегда протянет руку помощи, выволит из беды. Даже если нам никогда не приходилось воспользоваться его помощью, мы можем положиться на него: он не подведет, не оставит тебя одного в трудную минуту.

Дружить – это добровольно делиться с другим тем, что для вас важно, будь то ваши время или тайны, собственность или чувства. Делиться не всегда означает давать, скорее, это желание позволить другому участвовать в том, что тебе дорого. Крепкая дружба подразумевает общие идеалы, жизненные позиции и даже общие представления о прекрасном.

Доверие делает дружбу прочнее, укрепляет ее. Проверка на прочность и силу дружбы есть по сути проверка на уровень доверия. Могу ли я доверить ему свое имущество, жизнь, могу ли доверить важную тайну или только малосущественный секрет? Если мы можем доверить кому-либо только сумму в пятьдесят тысяч долларов, то такой человек может быть хорошим деловым партнером, но не другом. Если я действительно доверяю ему, то доверяю без границ. Я знаю, что друг не бросит меня в беде и поможет в любой ситуации, даже если он не согласен с моим мнением или считает мои действия глупыми.

Если дружеские чувства имеют определенные границы, это говорит о том, что речь идет о ненастоящей дружбе. Каждый из нас имеет товарищей и приятелей для совместных развлечений, в качестве «жилетки», в которую можно поплакаться, но настоящий друг – это друг на все случаи жизни. В настоящей дружбе, когда чувствуешь другого как самого себя, можно рассказывать обо всем без стеснения.

На настоящую дружбу не влияют время и расстояние. Люди могут разговаривать друг с другом лишь изредка, быть в разлуке в течение многих лет, но все равно оставаться очень близкими друзьями. Подобное постоянство – отличительная черта дружбы.

Хотя друзья могут очень любить друг друга, придавать своим отношениям большое значение, их дружба, в отличие от любви, не слепа. Мы можем видеть физические или личностные недостатки своего друга, он может быть невыносимым, скучным или еще что-нибудь похуже. Тем не менее, друг есть друг, верный и надежный, несмотря на все его недостатки. Более того: даже заядлый врун никогда не станет лгать другу, а лентяй сделает ради друга невозможное. Выбирая друга, мы ищем не богиню или рыцаря на белом коне, а человека, на которого можно положиться, с которым нас свяжут тесные отношения и сделают единым целым.

Но это все не означает, что между друзьями не бывает размолвок, наоборот, они могут ссориться, оставаясь при этом друзьями. Хотя это может вынести не каждая дружба. Обычно друзья знают границы дозволенного и если возникают какие-то

проблемы, то могут их решить, обсудив. Но если люди не могут больше разговаривать друг с другом на любую тему, значит, они перестают быть друзьями.

Женская дружба тоже существует, хотя очень многие в этом сомневаются, большинство считают, что дружбы между девушками не бывает, что она заканчивается, рано или поздно, а существует она ради взаимовыгоды. Нет, мы считаем, что она есть, просто есть такой сложный и жуткий период в отношениях – притирка характеров, он может быть и очень долгим, но чем сложнее это время проходит, тем дружба в дальнейшем крепче. Потому что за это время переживаешь столько неприятных для тебя вещей, поступков, такая вот проверка, и если ты ее пройдешь – потом-то и начнутся отношения, которых ты заслужил, может это и будет настоящая крепкая дружба, вот тогда ты и поймешь, способен ли создать настоящие отношения с человеком. Главное – вытерпеть это время и суметь понять человека, это очень сложно, удержать завязывающуюся дружбу. Крепкая дружба по-другому и не строится, нужно быть терпимым и несмотря ни на что не терять уверенности.

Как только мы осознаем важность дружеских отношений, слово «друг» приобретает иной смысл, значение и глубину. Если жизнь – лотерея, то истинный друг – огромный приз.

### **1. Упражнение «Ассоциации»**

Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «дружба»? Эти ассоциации записываются на доске: друг, не бросит, не подведет, разговариваем. В общем, «дружба», как правило, вызывает у всех положительные чувства.

### **2. Упражнение «Дружеская рука»**

Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто тебе больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Ведущий подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие участники не знали, кто к ним подходит. Задача: ни за что не открывать глаза. Важно терпение - как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза.

*Обсуждение.* Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывал ли? Был ли терпеливым?

### **3. Упражнение «Ищу друга»**

Можно представить, что мы переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. В этом городе есть «Стена объявлений», на которой все желающие могут оставить какую-либо информацию. Необходимо составить текст и придумать оформление объявления, начинающегося словами «Ищу друга». Желательно, чтобы участники работали самостоятельно, не видели объявлений друг друга.

Ребята составляют текст и оформляют свои объявления. Готовые объявления развешиваются по стенам так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие.

Каждый из участников получает право «право трех голосов», он может цветным карандашом поставить крестики на трех объявлениях, на которые он бы откликнулся. Сам ведущий тоже имеет право голоса в случае, если принимал участие в первой части упражнения. Это к тому же позволит проследить за тем, чтобы объявления участников, испытывающих трудности с самопринятием, не оказались самыми популярными. Для того чтобы каждый мог поставить только три крестика, цвет «рабочего карандаша» у каждого свой.

Далее авторы объявлений могут снять их со стены и сделать вывод о популярности своего объявления. В ходе обсуждения выявляется, что чем больше требований к друзьям

мы предъявляем, тем меньше у нас друзей. В дружбе требования предъявляются самому себе. В качестве иллюстрации можно привести английскую пословицу «Если хочешь, чтоб у тебя были друзья, нужно научиться самому себе быть другом»

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «Для меня дружба – это...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **Занятие №10**

Тема: Взрослые и подростки.

Цель: дать представление о взаимоотношениях подростков и взрослых.

Вводная часть:

### **Упражнение «Муха на носу»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Основная часть:

Подростки задают взрослым множество вопросов, многим хотят с ними поделиться. Равнодушие взрослых для них мучительно. Родители должны проявлять постоянный интерес к учебе подростка, к его труду, увлечениям, переживаниям и мечтам и в то же время беседовать с ним о своей работе, друзьях, интересах. Отсутствие взаимного доверия не только обижает подростка, но и наносит значительный ущерб его общему, духовному развитию.

Родителям известно, что у подростка возможна резкая, не всегда объяснимая смена настроений. Например, вы заметили, что сын пришел из школы мрачный, неразговорчивый. Не садится обедать “нет аппетита”. Подходит время - не берется за уроки. Если вы начнете с упреков, повысите тон, то в ответ можете услышать грубость. А кроме того, не узнаете, что же произошло, чем расстроен ваш сын. Все будет по иному, если, выждав некоторое время, вы дружески побеседуете с ним и сумеете вызвать на откровенный разговор. Он сам расскажет о своих огорчениях. Я почувствую облегчение от того, что поделился с вами своими бедами, нашел сочувствие. А если при этом вы дадите совет, как лучше поступать в данном затруднительном случае, вы достигнете двойной цели: не только поможете сыну, но и приобретете его доверие.

Когда подросток идет к вам с вопросами или сомнениями, не говорите ему “нет”, не ссылайтесь на занятость и отсутствие времени. Стремление ребенка поговорить с родителями по душам надо всячески поддерживать и укреплять. Неудовлетворенная потребность поделиться с отцом или матерью сокровенными мыслями и переживаниями заставляет подростка искать “поверенного” вне семьи. Им может оказаться человек случайный, с сомнительной репутацией, который поведет подростка по неверному пути. В таких случаях задуматься над своими взаимоотношениями с сыном или дочерью заставляют родителей уже какие-либо серьезные проступки детей. Иногда это бывает слишком поздно.

Многие родители считают, что конфликты при воспитании подростка неизбежны. В этом возрасте у детей действительно возникает ряд психологических особенностей, которые ставят перед родителями новые воспитательные задачи. Но эти особенности не обязательно влекут за собой отрицательные формы поведения детей и конфликтность их

отношений со взрослыми. Все зависит от конкретных условий жизни и воспитания. При этом нужно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Среди отрицательных форм поведения подростков чаще всего отмечаются грубость, упрямство, негативизм, противопоставление себя взрослым. Как правило, это связано со стремлением к самостоятельности, не встречающим поддержки со стороны воспитателей. Подростки хотят, чтобы считались с их мнениями, желаниями, настроениями. Они не переносят недоверия, пренебрежительного тона, насмешек, нотаций, особенно в присутствии друзей.

Подростки восстают против излишней опеки и нежностей, их возмущают частые напоминания: “не забудь шарф”, “возьми с собой завтрак”, “переходи улицу осторожно”. В ответ на усиленную, хотя и искреннюю, заботу родителей нередко можно услышать резкое “отстаньте”, “надоело”, “не учите”, “сам знаю”. Для подростка подобная грубость является своеобразной формой борьбы за свою самостоятельность, за утверждение своей взрослости как в собственных глазах, так и в глазах окружающих.

Недочеты и недоработки предшествующего воспитания в подростковом возрасте обнажаются особенно рельефно. Если у ребенка младшего школьного возраста не было выработано, например, ответственное отношение к занятиям, не были развиты познавательные интересы, если он не привык к систематической работе, то в подростковом возрасте неизбежно возникают трудности с обучением.

Особое значение в этот период приобретает единство требований к ребенку в семье. Когда этого единства нет, у подростка вырабатывается избирательно корыстное отношение к членам семьи, привычка лгать и изворачиваться может стать его второй натурой.

Поскольку подростковый возраст - это период интенсивного формирования самооценки, очень важно, чтобы в семье правильно относились к успехам и возможностям ребенка. Если захваливание ведет к самоуверенности и зазнайству, то недооценка возможностей и способностей подростка может привести к развитию пассивности, замкнутости, неуверенности в себе. В том и в другом случае у подростка возникают конфликты со взрослыми, а также и со сверстниками. И в том, и в другом случае перед родителями встает вопрос о перевоспитании подростка.

Для преодоления трудностей в воспитании ребенка прежде всего нужна разумная организация жизни семьи. В семье должна быть атмосфера уважения друг к другу, к труду, к правам и обязанностям каждого, в том числе и подростка. Иногда мы требуем от него выполнения какой-либо работы, наших поручений, не считаясь с тем, что у него могут быть свои планы на этот день, обязательства по отношению к товарищам. Вашей дочери, например, поручили организовать поход одноклассников в кинотеатр, а вы по ряду соображений ее не отпускаете. Ссоры, слезы, обиды, и девочка все же уходит. Нужно ли наказывать ее за это? Конечно, нет. Надо трезво взвесить все обстоятельства и признать, что виноваты вы сами.

Следует бережно, с пониманием относиться к внутреннему миру подростка, его переживаниям, увлечениям. Умейте выслушать подростка, согласиться с ним, если он прав, переубедить, если ошибается. Требования, предъявляемые подростку, должны быть разумно аргументированы. Выбор воспитательных воздействий, средств поощрения и наказания должен определяться замечательной формулой, предложенной А. С. Макаренко: “Как можно больше требований к человеку, но и как можно больше уважения



к нему”. Применительно к подростковому возрасту особенно хочется подчеркнуть вторую часть этой формулы, так как родители нередко забывают о ней.

Уважение к личности подростка делает вас действительно нужным своему ребенку. К сожалению, некоторые родители понимают это только так: обеспечить материально, дать образование, оградить от неприятностей. Но быть нужным это значит и разделить с ним его тревоги и сомнения, его радости и печали; это значит быть всегда “настроенным на его волну”, чутко улавливая малейшие, но такие важные перепады его эмоций. Сделайте так, чтобы у вас искал он ответа на волнующие его вопросы, доверял вам то, в чем не может разобраться и что слишком интимно, чтобы выносить это “на люди”, обсуждать даже с друзьями. А добиться этого можно лишь в том случае, если ваши волнения, тревоги и заботы будут тоже открыты ребенку.

Откровенность, доверие должны быть взаимными, только тогда между вами и подростком не будет стены недомолвок, тайн, непонимания.

Задача взрослого быть рядом с подростком. А это значит вовремя прийти ему на помощь, подсказать, посоветовать, а если возникнет необходимость более активно вмешаться в его жизнь. Взрослый рядом это значит, что у подростка есть надежный и опытный друг, который умело и тактично поведет его через трудности отрочества и юности. Это значит, что подросток всегда будет чувствовать так необходимую ему в это время свободу и самостоятельность, уважение и доверие. Это значит, что его потребности, желания и интересы встретят понимание и поддержку.

Знание основных тенденций развития подростка, индивидуальных особенностей своего ребенка поможет родителям найти средства и методы конкретного воздействия, выбрать правильные формы взаимодействия с ним. Следует помнить, что каждый подросток личность складывающаяся под воздействием множества факторов.

Главная воспитательная задача родителей - помочь подростку в преодолении трудностей переходного периода. И здесь взрослый может многое сделать целенаправленно, с учетом основных психологических особенностей этого возраста. Важно создать в семье такие отношения, которые бы поставили подростка в реальные условия жизни по нормам и требованиям, предъявляемым к взрослым.

Помочь подростку взрослеть - это значит заботиться о гармоническом развитии его личности: формировать его познавательные интересы, развивать способности, воспитывать нравственные качества, развивать физически. Психологические исследования показывают, что учебная деятельность подростка во многом становится деятельностью по самообразованию и самосовершенствованию. Помочь подростку овладеть навыками самостоятельной работы с книгой, учебником, справочником, пробудить в нем стремление к овладению знаниями посильная задача для каждого родителя.

Помочь подростку взрослеть - это значит научить его анализировать поступки и отношения людей, разбираться в мотивах поведения, в причинах и следствиях поступков не только окружающих его людей, но и в своих собственных. Подросток нередко склонен не замечать недостатки в своем поведении. Необходимо научить его критически относиться к себе, к своим поступкам и отношениям.

Труд рядом и наравне со взрослыми рождает у подростка чувство удовлетворения и гордости, поддерживает и укрепляет чувство собственного достоинства, пробуждает уважение к себе. Эти положительные эмоции чрезвычайно важны для налаживания и закрепления контактов между взрослым и подростком.

Не следует, однако, думать, что взрослый может заменить подростку друзей, сверстников. Надо помнить, что товарищи подростку необходимы. Влияние друга, сверстника на формирование личности подростка очень велико, более того, оно неизбежно, и не надо его бояться. Взрослый должен знать круг общения подростка, понимать его специфику, только при этом условии и можно занять позицию ведущего, “впередсмотрящего” взрослого друга.

### **Упражнение «Образ взрослого»**

Представьте в своем воображении образ: «Я - взрослый». Нарисуйте то, что вы представили.

#### Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «На сегодняшнем занятии я.....»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **Занятие 11**

Тема: Конфликты и как им противостоять.

Цель: Дать понятие конфликта, проанализировать основные стадии протекания конфликта

#### Вводная часть:

**Упражнение «Ассоциации».** Какие ассоциации у вас возникают на слово «Конфликт»?

#### Основная часть:

Слово конфликт происходит от латинского глагола, который в переводе на русский означает противостоять, противоборствовать. Конфликт чаще всего ассоциируется с агрессией, угрозами, спорами, враждебностью. В результате бытует мнение, что конфликт - явление всегда нежелательное, что его необходимо, по мере возможности, избегать, и что его следует немедленно разрешать, как только он возникает.

Существует несколько стадий конфликта:

1. латентная – стадия формирования недовольства по какому-либо вопросу, накопления негативных моментов по отношению к определенному человеку или группе людей;
2. острая – «взрыв» негативных эмоций, активное выяснение отношений, негативное восприятие человека или группы, также как и результатов их труда. Обычно в данной стадии прибегают к вмешательству вышестоящих органов как арбитров в данной ситуации;
3. затухающая – стадия разрешения конфликта, снижение «накала» ситуации, поиск вариантов разрешения конфликта либо искусственное разрешение конфликта, возможно формирование хронического конфликта.

В конфликте можно выделить несколько периодов, включающих в себя этапы.

Первый период, латентный, включает в себя следующие этапы:

1. осознание объективной проблемной ситуации, когда реальность воспринимается как проблема, существует необходимость;
2. возникновение объективной проблемной ситуации. Конфликт зарождается путем определения объективной проблемной ситуации. Суть такой ситуации заключается в том, что возникают противоречия между субъектами, так как еще нет конфликтных действий и противоречий, и именно поэтому такую ситуацию принято называть проблемной;
3. понимание того, что конфликтная ситуация не всегда может возникнуть из-за противодействия сторон;

4. предконфликтная ситуация. Конфликтная ситуация, как правило, воспринимается как спокойствие и безопасность одной стороны конфликта и небезопасность другой.

Второй период, открытый:

1. инцидент, когда столкновение сторон только начинает набирать свои обороты и при этом происходит попытка силой доказать свою правоту;

2. эскалация – при данной ситуации возникает повышение интенсивности противостояния сторон. Эскалацию можно характеризовать некоторыми признаками: рост эмоциональной напряженности, переход от аргументов к претензиям и личным выпадам, расширение границ конфликта и т. д.;

3. сбалансированное противоречие, когда стороны противоречия продолжают конфликтовать, однако при этом интенсивность борьбы снижается и стороны осознают бессмысленность конфликта;

4. завершение конфликта. Заключается в том, что конфликтующие стороны ищут решение конфликта и прекращают конфликтовать по любым причинам.

Третий период, послеконфликтный:

1. в данном периоде частично нормализуются отношения, но негативные эмоции еще не исчезли;

2. наступает полная нормализация отношений, сторонами осознается важность взаимного сотрудничества.

### **1. Упражнение «Однажды в созвездии Лебеда»**

Группа делится на две подгруппы. Подгруппы размещаются в разных концах большой аудитории или в двух разных аудиториях так, чтобы участники не могли слышать друг друга.

*Инструкция.* В созвездии Лебеда имеются две разные цивилизации, конкурирующие друг с другом в поисках новых ресурсов. Это цивилизации гуситов и уткинов. Между ними существует договоренность: в случае открытия новой планеты, на которой нет разумных обитателей, все ее богатства достаются той цивилизации, чей звездолет первым сядет на этой планете. Однажды случилось так, что корабли-разведчики обеих цивилизаций независимо друг от друга обнаружили новую необитаемую планету и одновременно сели на нее, причем в непосредственной близости, практически на расстоянии прямой видимости.

Недра планеты оказались насыщены разнообразными полезными ископаемыми и стратегически важными видами сырья, очень интересующими каждую цивилизацию. Обнаружив присутствие друг друга, и гуситы, и уткины укрылись в своих космических кораблях, приведя в боевую готовность нейтронные орудия и ручные бластеры. Эта планета крайне необходима и той, и другой цивилизации. По-видимому, вооруженного столкновения не избежать. Вопрос в том, кто начнет первым, то есть на кого ляжет ответственность за развязывание военного конфликта. Началось тягостное ожидание.

Впрочем, еще остается возможность мирно договориться. Но между кораблями нет связи, и чтобы высказать свои предложения, необходимо покинуть корабль и выйти наружу. Это риск! Соперники могут не сделать такого же шага, а просто уничтожат конкурентов.

Далее команды, определившись, кто из них будет гуситами, а кто утками, распределяют обязанности, которые они будут выполнять на звездолете. В командах распределяют роли капитана, первого, второго пилота, штурмана, программиста, разведчика, повара и т.п. (число «должностей» определяется в зависимости от количественного состава участников; «должности» участников в процессе игры не имеют

никакого значения, за исключением капитана корабля, и нужны только для включения в игровую ситуацию).

Ведущий: «В этой игре вам придется решать, как поступить, совершив десять ходов. В каждом ходе вы должны сделать выбор: либо выйти наружу, либо открыть огонь. Как отражается в баллах соотношение сделанных вами выборов, представлено в карточке. В зависимости от выбора команд складываются разные ситуации, оценка которых в баллах приведена в розданных карточках. За пять минут, отводимых на каждый ход, команды должны принять решение. В случае, если решение за это время не принято, команда штрафуются на три балла. Голосовать можно сколько угодно, но если при окончательном голосовании есть люди, поднявшие руки «против», то за каждого из них команда лишается одного балла. Решение команд я буду сообщать вам после каждого хода. А побеждает та команда, которая после десяти ходов наберет максимальное количество баллов».

Ведущий вручает каждой из команд две карточки: одна является справочной, помогающей участникам подсчитывать полученные баллы, а вторая нужна для записи результатов каждого хода. Баллы подсчитываются следующим образом: если обе команды начинают военные действия, они теряют по три балла; если какая-то команда решает выйти из корабля для переговоров, а соперники прицельным огнем стирают их с лица планеты, то погибшие лишаются пяти баллов, а меткие стрелки по парламентарам приобретают пять баллов; если же представители обеих цивилизаций решат попытаться удачу на пути переговоров, то те и другие получают по три балла. Ведущий имеет право удваивать баллы за отдельные ходы, что целесообразно делать перед четвертым и восьмым ходом. У участников игры часто возникает вопрос по поводу того, какая команда выигрывает, если идет накопление отрицательных баллов. В этом случае ведущий должен пояснить, что попадание в «минус» не может означать выигрыш. Отрицательные баллы означают не только потерю личного состава, но и повреждения звездолета.

Во время обсуждений ведущий подходит к командам, внимательно наблюдает за ходом принятия решения и уточняет, все ли согласны со сделанным выбором, оглашает решения обеих команд после каждого хода. Если решения команд форсируют конфликт, ведущий может при объявлении решений рисовать мрачные пейзажи неизвестной планеты: кратер, усеянный останками гуситов и уткинов; два космических корабля, разбитых и дымящихся; последние, оставшиеся в живых, не способны покинуть планету и т.п.

Обсуждение игры проходит в общем круге. Ведущему нужно дать возможность всем высказать свои чувства, не прибегая к взаимным обвинениям, перейти к конструктивному анализу. Если найдется хотя бы один человек, осознавший невыгодность обмана, недоверия к партнерам и увидевший путь конструктивного взаимодействия, основанного на доброжелательности и доверии, то ведущий должен обязательно предоставить возможность ему высказаться. Обсуждение завершается дискуссией о стадиях протекания конфликта на примере игры и о тех действиях, которые необходимы для поиска выхода из конфликтной ситуации (адекватное восприятие ситуации без эмоциональной оценки, готовность к общению и компромиссу, доверие к партнеру).

## **2. Упражнение «Конфликты»**

*Цель упражнения:* помочь участникам группы научиться выражать свои чувства посредством «Я–высказывания».

Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты–высказывания» для ответных обвинений;
- использует «Я–высказывания» по схеме.

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и варианты решений.

В обсуждении участники анализируют критерии соответствия поведения заявленной позиции, правильность использования приема «Я–высказывания».

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **Занятие 12**

Тема: Толерантность.

Цель: дать понятие о толерантности, актуализировать проблему терпимого отношения друг к другу.

Вводная часть:

### **Упражнение «Лимон»**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Основная часть:

Толерантность означает терпимость к иному образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям. Таким образом, она связана со свободой инакомыслия в широком смысле этого слова, а не в том, который утвердился в политической сфере, близка к понятиям милосердия и снисхождения.

Важность этого феномена в современной жизни столь сильна, что в 1995 г. ЮНЕСКО была принята Декларация принципов толерантности, включающих уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности, гармонию в многообразии, направленность на достижение мира и содействие замене культуры войны культурой мира.

Толерантность выражает способность установить и сохранить общность с людьми, отличающимися от нас в каком-либо отношении. Разумеется, при этом надо иметь в виду, что существуют границы терпимости, т.е. наличие неких моральных пределов, позволяющих не смешивать толерантные отношения с вседозволенностью и безразличием к ценностям, питающим убеждения. В противном случае пришлось бы согласиться с определением Г.К.Честертон: «Толерантность – это добродетель людей, которые ни во что не верят».

По сферам проявления выделяют политическую, научную, педагогическую и административную толерантность. Применительно к личности психологи различают несколько видов толерантности.

### ***Естественная (натуральная) толерантность***

Она подразумевает любознательность и доверчивость, свойственные и изначально присущие маленькому ребенку. Они не определяются и не определяют качеств его «Я», поскольку процесс становления личности, т.е. ее персонализации еще не привел к расщеплению индивидуального и социального опыта, к существованию обособленных планов поведения и переживания и т.д.

Наличие естественной толерантности позволяет малышу принимать родителей в любом виде, вплоть до крайне жестокого обращения с ним. В последнем случае она, с одной стороны, создает психологическую защищенность и позволяет сохранить позитивные отношения с семьей, но с другой – неизбежно невротизирует формирующуюся личность, снижая способность принятия себя, своего опыта, чувств и переживаний.

### ***Моральная толерантность***

Этот тип означает терпимость, ассоциируемую с личностью (внешним «Я» человека). В той или иной мере она присуща большинству взрослых людей и проявляется в стремлении сдерживать свои эмоции, используя механизмы психологических защит.

Здесь имеет место некая условность, т.к. человек не проявляет нетерпимость, которая у него имеется, но остается внутри. Ситуационной моделью сути такого отношения являются варианты типа «обстоятельства так складываются, что мне приходится вас терпеть, но...».

Подобная схема, к сожалению, является основой современных реалий массовой культуры и семейного воспитания. И конфликт поколений тоже происходит из проявляемой его участниками квази-терпимости по отношению к ценностным установкам друг друга.

### ***Нравственная толерантность***

Как ни странно, в терминологическом поле на сей раз мы имеем парадоксальный случай, когда синонимическое значение слов «моральный» и «нравственный» разведено. Но что поделать... В отличие от моральной, нравственная толерантность на языке специалистов предполагает принятие и доверие, которые ассоциируются с сущностью или «внутренним Я» человека.

Она включает как уважение ценностей и смыслов, значимых для другого, так и осознание и принятие собственного внутреннего мира, своих собственных ценностей и смыслов, целей и желаний, переживаний и чувств. Это дает личности преимущество не бояться и выдерживать напряжения и конфликты, миновать которые никому по жизни не удается.

Собственно, это и есть истинная, зрелая толерантность. Для оценки ее уровня специалисты разработали соответствующие психологические портреты, используя несколько критериев. Они могут служить подсказкой и для желающих убедиться в собственной толерантности.

### ***Итак, что свойственно человеку толерантному (Т) и интолерантному (И)?***

#### **1. Знание себя**

Т: Адекватно оценивает себя и окружающих. Способен относиться к себе критически, старается разобраться в своих проблемах, собственных достоинствах и недостатках.

И: Замечает у себя преимущественно достоинства, а у других недостатки, по поводу которых занимает обвинительную позицию.

#### **2. Защищенность**

Т: Уверен в себе, не сомневается, что справится с любой возникшей задачей.

И: Опасается своего социального окружения и самого себя: во всем видит угрозу.

#### **3. Ответственность**

Т: Не перекладывает ответственность на других, сам отвечает за свои поступки.

И: Считает, что происходящие события от него не зависят, следовательно, снимает с себя ответственность за происходящее вокруг. Беспричинно подозревает, что ему вредят.

#### **4. Потребность в определении**

Т: Стремится к работе, творчеству, самореализации.

И: Склонен отодвигать себя на второй план («пусть кто-нибудь другой, только не я...»).

#### **5. Чувство юмора**

Т: Живо реагирует на шутки, способен посмеяться и над собой.

И: Апатично либо мрачно воспринимает юмор. Раздраженно реагирует даже на безобидные шутки в свой адрес.

#### **6. Авторитаризм**

Т: Предпочитает демократические начала.

И: Предпочитает жесткую власть.

Как видим, толерантность – это не просто отдельно взятое качество, а результирующий фактор взаимосвязанных свойств личности. А потому взятая на себя задача «стану терпимым!» может привести только к усилению моральной толерантности.

Дорости же до нравственной можно, лишь начав с самопознания и двигаясь в направлении внутренней гармонии. И она, эта гармония, будет расти и, по мудрому выражению Джебрана Калила Джебрана, «раскрываться, как лотос с бесчисленными лепестками»...

#### **1. Упражнение «Создание чудовищ»**

Эта кооперативная игра потребует общего творчества. Возможно, появятся лидеры, готовые взять на себя ответственность. Группа детей должна изобразить чудовище - динозавра, привидение или все, что придет в голову. Основное правило - все должны согласиться с тем, что группа будет делать и как. Каждый ребенок должен принять участие в реализации идеи, то есть стать частью чудовища - лапой, зубом, хвостом.

#### **2. Упражнение «Апельсины»**

Нам часто справедливо кажется, что учить детей понимать различия - дело долгое и трудное. Однако оказывается, что иногда это проще, чем апельсин очистить. Соберите группу детей и поставьте перед ними корзинку с апельсинами. Пусть каждый выберет себе один. Предложите детям поближе познакомиться со своим апельсином. Пусть дети рассмотрят свой плод, понюхают его, покатают по полу, подбросят в воздух. Через несколько минут соберите апельсины обратно в корзинку. Попросите детей попробовать найти в корзине свой апельсин. Как это ни странно, большинство детей сразу узнают свой апельсин.

Попросите, чтобы дети рассказали, как они отличили свой апельсин от чужих. Ответы будут разные. Кто скажет, что его был самый большой, кто-то - что самый круглый, кто-то опишет бугорки и трещинки. Это может послужить хорошим началом для дискуссии о том, чем люди отличаются друг от друга, - ростом, цветом волос, возрастом и другими «бугорками и трещинками».

После окончания обсуждения соберите все апельсины, но сначала попросите детей очистить их от кожуры. Предложите детям снова найти свой апельсин. Реакция детей будет предсказуемой - теперь все апельсины одинаковы. Это позволит вам перейти к следующей дискуссии о том, что люди тоже похожи на апельсины - внешне все они отличаются друг от друга, но внутри очень похожи.

Не используйте это упражнение часто, поскольку оно вызывает сильные чувства и волнение.

#### **3. Упражнение «Паровозики»**

*Цель упражнения:* физическая и эмоциональная разгрузка, а также предоставление возможности участникам группы почувствовать наиболее эмоционально комфортное положение для себя.

Упражнение выполняется в тройках. Каждая тройка представляет собой поезд. «Паровоз» - идет первым с вытянутыми вперед руками, «вагон» - передает управление, «машинист» - управляет всем поездом. При этом у «вагона» и «паровоза» завязаны глаза. При обсуждении акцент ставится на том, насколько было спокойно в роли паровоза, который идет первым, но не знает, в какую сторону (у него завязаны глаза, как и у вагона), насколько можешь доверять машинисту и «вагону». Как это было - быть в роли паровоза, вагона, машиниста?

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

### **Занятие 13**

Тема: Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.

Цель: Дать понятие об эмоциях. Какие бывают эмоции, их разновидность.

Вводная часть:

#### **Упражнение «Передай маску»**

Это упражнение взбадривает детей, делает их более внимательными, помогает настроиться на работу в группе. Каждый может избавиться от тех непродуктивных настроений, с которыми он пришел, и тем самым освободить голову для работы. Дети очень любят эту игру, позволяющую им вести себя спонтанно и проявлять чувство юмора. Упражнение может проводиться в качестве разминки или завершения в других блоках программы.

*Инструкция.* Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например вот такое (зафиксируйте на лице какое-то выражение, медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он передает" своему соседу слева. И так все по очереди.

Основная часть:

Эмоциями называются переживания человека, связанные с его потребностями, интересами, с процессом их удовлетворения, окрашенные в приятные или неприятные тона. Эмоции представляют собой психологические состояния человека, возникающие у него в зависимости от того, как он себя физически и психологически чувствует в данный момент, а также в зависимости от того, как идет процесс удовлетворения, насколько полно удовлетворяются его потребности и интересы. Поскольку человек находится под влиянием некоторых важных на данный момент потребностей и интересов, то в каждый момент времени он находится в том или ином эмоциональном состоянии. К эмоциям относятся, например, переживания голода, жажды, удовольствия, неудовольствия, страха, гнева, печали, радости, а также многочисленные и разнообразные чувства, которые человек может испытывать по разным поводам и в различных жизненных ситуациях. Эмоциональные состояния достаточно динамичны, они меняются, время от времени,



переходят одно в другое, иногда — в свою прямую противоположность. Например, радость может смениться печалью, страх — гневом, удовольствие — неудовольствием.

### **1. Упражнение «Называем чувства»**

Целью является обогащение словаря эмоций участников. В зависимости от уровня готовности детей это упражнение можно проводить как соревнование в парах или между двумя командами или же, как общегрупповой «мозговой штурм».

*Инструкция.* Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана.

*Информация для ведущего.* Результат работы группы - лист ватмана с крупно написанными на нем словами - можно использовать на всем протяжении работы группы в качестве «подсказки», напоминания. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы, и он может показательно отличаться от группы к группе. Следите за тем, чтобы там нашли отражение основные эмоции - гнев, печаль, радость, страх, обида.

Если вам кажется, что кто-то из ребят неуверен в том, что обозначают некоторые слова, попросите кого-нибудь описать ситуации, в которых человек может испытывать это чувство.

Также в завершение этого упражнения можете задать группе несколько вопросов: «Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу? Что вы чувствовали, когда приближались каникулы? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?»

*Обсуждение.* Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое чувство тебе нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

### **2. Упражнение «Быстрые превращения»**

*Инструкция.* Начните ходить по комнате. Сейчас мы с вами будем превращаться в различных людей, испытывающих разные чувства. Представьте, что вы сейчас - актер, стоящий на сцене после удачного выступления. Зал вам рукоплещет, слышны крики "Браво!". Превратитесь в этого актера. Что вы сейчас чувствуете? А теперь, представьте, что вы нечаянно разбили красивую вазу в гостях у друга. Что вы чувствуете сейчас? и т. д.

### **3. Упражнение «Волки и овцы»**

Это упражнение позволяет интенсифицировать эмоциональное состояние участников.

*Материалы.* Кассета с записью энергичной, активной музыки.

*Инструкция.* Волк выходит за дверь. Включается активная музыка. Овцы пасутся на лугу, бегают по кругу. В неожиданный момент врывается Волк и хватает Овцу. Овца превращается в Волка. Теперь уже два Волка врываются в круг и т. д.

*Обсуждение.* Что происходило с тобой во время игры? Что ты чувствовал? Какие еще есть чувства? Что дают нам чувства? Есть ли абсолютно бесполезные или вредные чувства? Что значат эмоции для тебя? Нужны ли они тебе и зачем? Что в них хорошего для тебя, чем они тебе полезны? Чем они тебе вредят или мешают?

*Замечания для ведущего.* Это упражнение вызывает сильные эмоции - радость, страх, возбуждение - и может послужить хорошим началом совместного обсуждения и исследования того, как эмоции окрашивают нашу жизнь, делают нас равнодушными к происходящему.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **Занятие 14**

Тема: Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Связь эмоциональной сферы и тела.

Цель: расширить представление об эмоциональной сфере человека.

Вводная часть:

### **Упражнение «На что похоже мое настроение»**

Это упражнение в его различных вариантах может стать традиционной разминкой-ритуалом в начале занятий этого раздела. Оно позволяет участникам осознать свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас» и выразить его в образной, символической форме.

*Инструкция.* Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение?» Упражнение выполняется в кругу, с мячиком. Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное и т. д.) похоже ваше настроение?»

Основная часть:

Учеными давно доказано влияние эмоций на здоровье человека. Одни и те же эмоции у разных людей могут возникать в совершенно разных ситуациях. Но какая-то конкретная эмоция (например, страх) одинаково влияет на организм любого человека вне зависимости от ситуации, в которой человек испытывает эту эмоцию.

То, что положительные эмоции хорошо влияют на здоровье – это не только наша «интуитивная догадка», это научно доказанный факт! Положительные эмоции действительно подпитывают наш организм и способствуют хорошему здоровью. В тоже время люди, которые страдают от депрессии и постоянно испытывают чувство тревоги, более подвержены различным заболеваниям. Почему когда мы испуганы, то можете бежать намного быстрее? Почему сердце начинает биться сильнее и чаще, когда мы ожидаем результаты экзамена или выступаем перед большой аудиторией?

Потому что эмоции подготавливают нас к определенным действиям. Соответствующая эмоция подготавливает наше тело к соответствующему поведению: если Вы испуганы, то тело мобилизуется для бегства; если Вы испытываете гнев, то тело готовится нападать. В организме происходят соответствующие процессы, что бы подготовить нас для действий в конкретной ситуации. Так, во время опасности повышается свертываемость крови и происходит ее отток от поверхности тела – это уменьшит потерю крови в случае ранения.

Как показывают проведенные исследования, во время радости высвобождаются катехоламины – гормоны, препятствующие воспалительным процессам. В это же время происходит выброс эндорфинов, которые способны уменьшить болевые ощущения.

Наибольшее влияние эмоции оказывают на сердечнососудистую систему. Сильный гнев и длительное раздражение способствуют нарушению работы сердца и развитию такого заболевания как гипертония.

Кровообращение во многом зависит от эмоций: изменяться пульс, давление, тонус кровеносных сосудов. Положительные эмоции вызывают приток крови к коже, а также улучшают состав крови.

Эмоции изменяют ритм дыхания: от сильного давления человек может задохнуться. Люди, постоянно испытывающие стресс чаще страдают инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. А у людей, испытывающих положительные эмоции, дыхание становится более легким.

Ученые доказали, что пессимистично настроенные люди с заниженной самооценкой, часто испытывающие тревогу и страх больше других страдают от головных болей, болезней желудка и позвоночника. И наоборот, оптимисты менее подвержены простудным заболеваниям. Кроме того, люди, часто испытывающие положительные эмоции легче засыпают и крепче спят, а это очень серьезно влияет на самочувствие.

Все эти факты подтверждают значительное влияние эмоций на здоровье человека. Положительные и отрицательные эмоции соответствующим образом сказываются на Вашем здоровье.

### **1. Упражнение «Карточки»**

Данное упражнение позволяет развивать словарь эмоций, укрепляет соотнесение названия эмоции с мимическим ее выражением, осознание индивидуального и общего в выражении эмоций.

*Материалы.* 2 комплекта карточек с рожицами, изображающими различные эмоции и такого же количества карточек с названием эмоций (исходя из списка эмоций, выработанного группой).

*Инструкция.* Разбейтесь на две команды. Сейчас я раздам вам набор карточек, на которых нарисованы разные рожицы. Вам надо будет за одну минуту подобрать к каждой рожице карточку, обозначающую эмоцию, которую она выражает.

*Варианты.* Если участники группы достаточно свободно владеют языком эмоций, то можно попросить их самих, без опоры на карточки, подобрать названия к каждой карточке.

### **2. Упражнение «Фантом»**

Позволяет осознать связи эмоций с телесным переживанием, расширяет осознанность в отношении собственного переживания и выражения эмоций.

*Материалы.* Листок со схематичным изображением человеческого тела - «фантом» - для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черного цветов.

*Инструкция.* Представьте, что вы сейчас очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете. Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. Аналогично предложите детям обозначить синим карандашом, где они переживают грусть и желтым - радость. Где в теле ты чувствуешь свою злость (страх, грусть, радость)? Какое чувство тебе было легче всего представить и ощутить в теле? А какое - труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?



### **Упражнение «Звук-чувство»**

*Инструкция.* Сейчас я буду называть различные чувства, и мы будем показывать, как часто мы эти чувства испытываем. Для того чтобы показать это, мы будем гудеть. Если редко испытываем чувство - будем гудеть тихо; если чаще - то громче, если очень часто - то громко.

*Обсуждение.* Как вам показалось, какие чувства мы с вами испытываем чаще всего?

*Информация для ведущего.* Обратите внимание ребят на то, как они гудели, когда назывались различные чувства, - одинаково, или некоторые чувства хотелось гудеть со своей интонацией. Это может служить переходом к разговору об интонационных особенностях выражения различных чувств. Можно обсудить, звучало ли громче гудение во время тех чувств, которые в действительности чаще переживаются ребятами, или же когда назывались «приятные» чувства. Поговорите о том, что «приятные» чувства у себя и у других принимать легче, чем «неприятные».

### **3. Упражнение «Линии»**

Упражнение позволяет потренироваться в выражении своих эмоций в символической, образной форме.

*Информация для ведущего.* Наряду с важностью обучения детей языку эмоций - словам, обозначающим различные эмоциональные состояния, - важно предоставлять возможность для выработки другого «языка» - языка образов, символов, который на этих занятиях будет альтернативой разговору о чувствах, другим способом выражения чувств и переживаний.

*Материалы.* Карандаш и лист бумаги каждому ребенку.

*Инструкция.* Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии..., грустные линии..., злые линии..., усталые линии..., тревожные линии».

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **Занятие 15**

Тема: Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций.

Цель: актуализировать собственное эмоциональное состояние, научить распознавать виды эмоций.

Вводная часть:

### **Упражнение «Нарисуй за минуту»**

За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, - используйте только линии, формы, различные цвета... Теперь передайте свой рисунок соседу справа... Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

Основная часть:

#### **1. Упражнение «Шурум-Бурум»**

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «Шурум-Бурум», показать задуманное им чувство.

#### **2. Упражнение «Отгадай чувство»**

*Инструкция.* Разбейтесь, пожалуйста, в группы по три человека.

Каждой группе я дам карточку с изображением какого-то чувства. Ваша задача определить, что за чувство изображено на этой карточке, а потом нарисовать его так, как вам захочется, это может быть рисунок ситуации или просто линии и формы. Потом придумайте сценку, посвященную этому чувству. Также подумайте, какие ассоциации

вызывает у вас это чувство - на какой цвет, животное, цветок оно похоже. Через несколько минут, когда вы закончите свое обсуждение, вам надо будет представить вашу работу - рисунок, сценку и ассоциации - всей группе, чтобы остальные смогли отгадать, что это за чувство.

### **3. Упражнение «Скульптура чувства»**

Участники разбиваются на пары - скульптор и «глина». Скульптор лепит из глины скульптуру задуманного чувства. Остальные участники отгадывают, что за чувство изображено.

#### **Упражнение «Передаем чувства»**

*Инструкция.* Сейчас вместе с этим мячиком мы будем передавать любому из сидящих в кругу какое-то чувство, изображая его с помощью рук, позы, темпа, выражения лица. Тот, кто получает "чувство", попробует отгадать и сказать нам, что за чувство он получил.

*Обсуждение.* Легко ли тебе было выражать то чувство, которое ты хотел передать? Поняли ли то чувство, которое ты хотел выразить? Как приняли то чувство, которое передал? Что ты при этом чувствовал? Легко ли тебе было принимать то чувство, которое тебе передавали? Какие чувства чаще всего звучали в нашей группе? Какие чувства (почти) не выражались в нашей группе?

*Информация для ведущего.* Следите затем, чтобы все дети хотя бы один раз получили мячик-чувство. Это упражнение может служить хорошей иллюстрацией того, какие чувства приемлемо выражать в данной группе. Это могут по большей части агрессивные чувства или, наоборот, «приятные». Продолжением упражнения может быть разговор о том, как другие воспринимают проявление наших чувств - понимают, но не принимают; принимают, но не понимают.

#### Заключительная часть:

#### **Упражнение «Цветок чувств»**

Этим упражнением можно заканчивать занятия по данной теме.

*Инструкция.* На наших занятиях было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии.

Детям предлагаются разноцветные «лепестки», - какого цвета им хочется. На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня.

Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

## **Занятие 16**

Тема: Безоценочное принятие своих и чужих чувств и эмоций. Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других. Способы выражения эмоций

Цель: проработать отдельные эмоции, научить выражать их приемлемым способом.

#### Вводная часть:

#### **Упражнение «Бумажные мячики (Снежки)»**

Эта игра учит канализировать свои агрессивные чувства через игру, дает возможность снять эмоциональное напряжение в группе или эмоционально включиться в работу усталым или апатичным детям.

*Материалы.* Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которой можно будет обозначить линию, разделяющую две команды.

*Инструкция.* Возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста, на

две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду "стоп!", вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию» (2-3 мин.).

Основная часть:

### **Способы выражения эмоций.**

Акцент делается на проработке отдельных эмоций и поиске способов их приемлемого выражения. Также внимание уделяется дифференциации эмоциональных проявлений - например, злость может быть легким недовольством или сильным гневом.

#### **1. Упражнение «Датский бокс»**

Эта игра дает детям опыт конструктивной агрессивности, способности сохранять контакт с партнером во время спора. Многим людям это дается с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, агрессивность - с большим отдалением. Это упражнение также может служить разрядкой в момент спора между участниками группы.

*Инструкция.* Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили? Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный - к его безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие, так или иначе зависят друг от друга

Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто-то из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Вы поняли суть игры? Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на севере. Но в нее могут играть и девочки, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберете себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы».

#### **2. Упражнение «Изобрази свою злость (страх и т. п.)»**

Упражнение позволяет осознать особенностей переживания и проявления чувства.

*Материалы.* Бумага и любые изобразительные средства; пластилин.

*Инструкция.* Изобразите свою злость в виде живого существа или какого-либо образа.

*Вариант.* Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким

образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

### **3. Упражнение «Слова гнева»**

Упражнение позволяет обсудить индивидуальные способы выражения гнева.

*Материалы.* Доска или большой лист ватмана для записи слов, которые будут называть дети.

*Инструкция.* «Подумайте о тех словах, которые люди могут говорить или думать, когда злятся. Называйте мне эти слова, а я буду записывать их».

*Обсуждение.* Что может тебя разозлить? Что происходит в этом случае? Что ты делаешь, когда злишься? Что ты делаешь или можешь делать, чтобы избежать неприятностей в минуты гнева? Что ты чувствуешь, когда слышишь в свой адрес ранящие слова? А что - когда слышишь слова, отражающие чувства другого человека?

*Информация для ведущего.* Записывайте все, что говорят дети - не давайте никакой оценки словам, которые они называют, дайте возможность без смущения проявить широкий спектр словесных реакций. Когда вы закончите писать список, обратите внимание детей, что некоторые из записанных слов ранят другого, обвиняют, подразумевают нападение, атаку. Другая же группа слов является выражением испытываемого чувства.

*Варианты.* Аналогичным образом можно провести обсуждение возможных реакций в страшных, пугающих ситуациях и др.

Заключительная часть:

#### **1. Упражнение «Морское царство»**

*Материалы.* Большие листы ватмана, мелки, карандаши или фломастеры разных цветов. Кассета с записью шума волн

*Инструкция.* Мы с вами будем рисовать сейчас подводное царство.

Представьте себе, что перед вами океан. И в океане живут разные рыбы, раки, акулы, морские звезды. Но так как это волшебное подводное царство, то там еще могут жить чудовища. Мы будем их рисовать. Какие - вы можете придумать сами.

*Варианты.* Это упражнение можно выполнять всей группой, рисуя общее «морское царство», или же разбиться на две команды, каждая из которых будет рисовать свой подводный мир. Ведущий группы также может принимать участие, рисуя воду, волны. Если детям трудно начать самим, то ведущий может начать рисовать что-нибудь простое (змею, например). После окончания рисования попросите ребят дать название своему рисунку и описать его, а может быть, даже придумать общий сюжет.

*Обсуждение.* Выходит ли твое чудовище из воды?

Как к нему относятся те, кто его видит? Что в нем страшного? Что оно делает? Как оно пугает окружающих?

Рефлексия: закончи, пожалуйста, фразу «Я на сегодняшнем занятии...»

## **Занятие 17**

Тема: Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции.

Цель: Дать понятие стресса, как он проявляется и влияет на организм человека.

Вводная часть:

### **Упражнение-разминка «Как чихает слон»**

Знаете ли вы, как чихает слон? Послушаем. Для этого разделимся на три группы. Правая говорит: "Хрящики!"; вторая — "Ящики!"; третья — "Потащили!".

Ведущий поочередно взмахивает руками, указывая на ту или иную группу, а участники произносят слова. Когда ведущий поднимает обе руки вверх, каждая группа кричит свое слово, и получается такой звук, словно чихает слон.

#### Основная часть:

В последнее время понятие «стресс» приобрело большую популярность - недаром прошедший 20 век назвали веком стресса. Сегодня на дворе 21 век, но стресс, не признавая никаких границ, с легкостью шагнул в новое тысячелетие и продолжает укреплять свои позиции.

Каждый испытывал его, все говорят о нем, но мало кто задавался вопросом, так **что же такое стресс?**

На этот вопрос словари и энциклопедии дают следующие ответы:

**Стресс** - это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

**Стресс** – это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.

Определения, приведенные выше, лаконичны и просты, но чтобы понять, что такое стресс вовсе не обязательно заглядывать в словари – достаточно посмотреть вокруг. Стресс – это все, что нас окружает. Стресс – это наша жизнь. Он врывается в нашу жизнь с самого утра, вместе со звонком будильника, а потом... Потом все по накатанной схеме - пробки (для автомобилистов), утренняя толкотня в транспорте (для остальных), учёба, вызов к директору, проблемы с друзьями, ссоры с близкими, плохой сон. «И такая дребедень каждый день».

Можно ли жить без стресса? Наука утверждает, что нельзя. Жизнь не терпит постоянства и стабильности, и конечно же именно она - главный источник стресса.

**1. Упражнение «Коридор».** Разделиться на две группы и встать напротив друг друга. Каждый человек получает задание - фразу, которую он должен произносить человеку, проходящему внутри коридора

<b>Сядь!</b>
<b>Встань!</b>
<b>Улыбнись!</b>
<b>Стой смирно!</b>
<b>Замолчи!</b>
<b>Говори громко!</b>
<b>Спи!</b>
<b>Беги!</b>
<b>Наклонись!</b>
<b>Повернись!</b>
<b>Лежать!</b>
<b>Иди быстро!</b>

*Обсуждение упражнения.* Что понравилось в нем, а что нет? Что вызвало затруднения? Что мешало и что помогало? Успевали ли вы выполнять все команды?

Какие групповые настроения преобладали во время выполнения упражнения?

**2. Упражнение «Я злюсь, когда...».** Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали раздражение, злость. Возьмите газету, скомкайте ее и продолжите фразу «Я злюсь, когда...» и резко выбросить комок газеты (злости)

**3. Вибрация.**



Снятие мышечного напряжения.

Потрясите кистями, руками, ногами и всем телом. Время выполнения 2-3 минуты.

#### **4. Упражнение «Пресс»**

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

*Инструкция.* Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет и заземляет.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

### **Занятие 18**

Тема: Стресс и стрессовые ситуации. Признаки стресса. Управление стрессовым состоянием. Навыки саморегуляции.

Цель: Дать понятие саморегуляции, рассмотреть и проработать основные приемы саморегуляции.

Вводная часть:

#### **Упражнение-разминка «Догони поросёнка»**

Все участники встают лицом в круг. Предлагается представить, что по кругу бежит маленький, розовенький поросенок, который все время хрюкает. Задача играющих – поймать поросенка. А делают они это следующим образом: по команде ведущего звук «хрю» передается по кругу от одного участника к другому, при этом засекается время на секундомере. Игра проводится несколько раз, с каждым разом увеличивается темп прохождения звука «хрю» по кругу.

Основная часть:

Каждый день вы посещаете занятия, где вам объясняют сущность различных явлений, вы изучаете законы природы и общества, учитесь жить в мире с самим собой и другими. Очень, очень многое вы должны выучить, запомнить, проанализировать, доказать.

Жизнь предъявляет нам кучу требований, и мы должны уметь находить правильные решения, разрешать конфликты, владеть собой.

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Люди, с которыми мы сталкиваемся, события свидетелями или участниками которых мы становимся, вызывают у нас различные чувства и эмоции: радость, грусть, гнев, отвращение, стыд, гордость, любовь или ненависть.

Можно сказать, что чувства являются регуляторами поведения человека. Благодаря им мы понимаем, всё ли у нас хорошо. А если не всё благополучно на уровне чувств, человек начинает искать причину плохого настроения.

Сегодня мы и будем вести речь о том, что такое саморегуляция, как научиться управлять своими эмоциями. Это следует делать по разным причинам. И одной из главных является сохранение своего собственного здоровья. Уже с древности врачи поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный

страх поражает щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

Итак, саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

- смех, улыбку, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- расслабление мышц;
- общение с природой;
- музыку, танцы;
- мысленное обращение к высшим силам и др.

Сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

**Упражнение 1.** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект. Слегка помассируйте кончик мизинца.

**Упражнение 2.** «Улыбка» - улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).

**Упражнение 3.** «Точечный массаж» - помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

**Упражнение 4.** «Левостороннее дыхание» - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

**Упражнение 5.** «Ладони» - Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потерев пальцами мочки ушей, потрите уши.

**Упражнение 6.** Техника «глубокого дыхания» - Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

**Упражнение 7.** «Тигриное рычание» - Вы пришли домой, и ваше настроение далеко от праздничного, нервы натянуты, вот-вот взорветесь агрессией, которую тщательно приходилось сдерживать весь день. Не ждите, когда кто-либо из домашних подаст вам повод для взрыва. Подойдите к зеркалу, посмотрите в глаза своему отражению и... рычите. Громко. С выражением. Излейте в рыке всю ярость, гнев, обиду. Как настоящий тигр, рвущий добычу. Кстати, вибрации, которые неизбежны во время такого

рычания, благотворно сказываются на организме - по тому же принципу, как поглаживание урчащей кошки.

Но рычание не всем подходит. В этих случаях агрессию можно перенести на неодушевленные предметы.

Достаточно лечь на кровать и минут 5-10 с силой колотить пятками по матрасу - такое упражнение не только снимает внутреннее психологическое напряжение, но и неплохо тренирует мышцы ног и брюшного пресса.

Помогает и битье подушек. А если для подушечной экзекуции пользоваться еще и обычной выбивалкой, то заодно избавите мягкую мебель от пыли. Тем более что ни один суперсовременный пылесос не способен так надежно убрать пыль, накапливающуюся в креслах и диванах, как самая обычная, «старорежимная» выбивалка.

Заключительная часть:

1. Рефлексия. Продолжи предложение: «я на сегодняшнем занятии...»
2. Прощание. Участники группы все вместе говорят «До свидания, мы!»

## **2. Раздел «Мир, в котором я живу»**

### **Занятие 1**

Тема: Что значит быть взрослым

Цель: Дать понятие о взрослении: представлении о взрослении как балансе возможностей и ответственности.

Вводная часть: Игра-разминка «Приветствие»

Основная часть: Быть взрослым - это не означает достичь какого-то определенного возраста. Быть взрослым - значит стать человеком, который может отвечать за себя и доверенных ему людей или за что-то другое. Взрослым может считаться человек, который в состоянии принять решение, за которое потом не будет раскаиваться, а так же - отстоять и доказать свое мнение. Многие люди, добившиеся положения в обществе или просто прожившие достаточно долго, не могут по праву считаться взрослыми. Потому что в жизни ведут себя как существа, не отвечающие за себя, за свои поступки, слова. Взрослый человек - это человек, достигший совершеннолетия. Хотя это далеко не так. Некоторых людей, еще не достигших 15 лет, можно считать вполне сформировавшимися. Взрослый - это не тот, кто создал свою семью, очаг и прочее; это человек, который знает свои цели в этой жизни.

Ответственность, как один из важнейших социальных навыков, можно развивать, а при его отсутствии - воспитать. Ответственным - не рождаются, ответственным - становятся.

Многие дети не хотят взрослеть, потому что не видят в этом ничего привлекательного. Зачем? Ведь ребенком быть выгоднее?

Что с этим делать? Любая способность развивается в процессе тренировки, поэтому ответственность развивается тогда, когда человек так или иначе берет или на него налагают ответственность. Приемы:

- Поставить (себя или другого) в ситуацию, когда нет другого жизненного выхода, кроме как оказаться ответственным. Хочешь выжить - бери на себя работу ответственности. Обстоятельства требуют. Приходит понимание: за тебя никто ничего не

сделает. Помогает опыт самостоятельности: или накормишь себя, или останешься голодным.

- Поставить (себя или другого) в ситуацию, когда ответственность оказывается внутренне (морально) обязательной. Остался без родителей, рядом младший брат, еще более бестолковый, чем ты - но все-таки брат. Результат - беру за него ответственность.

- Нагрузить ответственностью. Назначить ответственным в ситуации, когда неудобно отказаться.

- Обменять на права. Новые, привлекательные права даются в обмен на ту или иную новую ответственность.

Ответственным становится тот,

- кто учится на своих и чужих ошибках.

Ответственный человек способен обращать провалы себе на пользу, извлекать ценный опыт из поражений, вырабатывать наилучший образ действий и добиваться значительного результата. Безответственный обречен все глубже погружаться в озлобленность на весь мир и болезненную жалость к себе.

В готовность брать на себя трудные моменты жизни входит:

- Представление о том, что от меня в ситуации требуется и от меня ждут.
- Способность это сделать (наличие необходимого опыта, умений и навыков).
- Наличие привычки это делать или наличие той или иной мотивации.

Воспитание ответственности - привитие вначале способности, а потом желания и привычки брать на себя трудные моменты жизни.

Техники воспитания ответственности

Развитие личной ответственности - приучение себя выполнять свои обязательства и платить за последствия своих действий.

Чем платить, деньгами или временем - не важно. Важно приучить себя платить всегда, даже если совсем не хочется.

Для развития личной ответственности можно практиковать следующие задания самому себе (перечислены по возрастанию трудности):

- Взять специальные задания по работе с обвинениями и оправданиями - приучить себя мыслить и разговаривать без обвинений и оправданий.

- Записывать свои обязательства (от 3 до 10).

Например, записать несколько дел на день, которые сделать необходимо, но не хочется - и повесить на видном месте.

- Записывать свои обязательства и назначать санкции за невыполнение.

Взял обязательство не опаздывать, за каждое опоздание - плати. И не важно - хочешь платить, не хочешь платить - плати в любом случае. Проще давать обязательства внешние - то есть кому-то во внешнем мире: родителям, друзьям, начальнику. Будьте уверенными - вас проконтролируют.

- Записывать свои ошибки (от 3 до 10), приведшие к невыполнению или частичному выполнению обязательств. Таким образом фиксировать свои ошибки за каждый день, через некоторое время - за каждый час.

Важно - параллельно с этим непременно фиксировать свои удачи и достоинства - см. Тетрадь успехов

- Свои ошибки компенсировать дополнительными заданиями самому себе.

Остановился во время пробежки, хотя дал себе задание пробежать без остановок - увеличиваешь дистанцию.

- Научить себя свои ошибки признавать сразу и в категоричной форме.
- Приучить себя платить за свои ошибки - деньгами или выполнением наказания.
- В неприятной или трудной ситуации, в которой неясно, кто виноват, брать всю ответственность на себя.

• Не забыть взять ответственность на себя помогает фоновое: "Если бы я любил". Отвечать за близких и любимых людей естественно, такая ответственность не висит грузом и не давит, а воспринимается легко. Осуществляется просто: каждый раз, когда произошло что-то неприятное или трудное спрашивать себя - а если бы рядом был бы мой отец? мой брат? мой близкий друг? как бы я тогда поступил? и дальше поступать созвучно своим ответам.

Общая техника безопасности: развивать ответственность нужно и правильно, важно только помнить, сколько ответственности в какой ситуации правильно взять на себя. Развитие ответственности - давать (себе или другому) все время возрастающие нагрузки, сохраняя при этом каждый раз успешность. Развивая желание и способность нести груз ответственности.

Как стать ответственным?

Для начала сделать ответственность своей ценностью. А именно: осознать, что ответственность - это важнейший социальный навык, благодаря которому можно качественно улучшить свою жизнь и стать ее полноценным автором. Этому навыку может научиться любой человек. Поверить в это, загореться этим. Захотеть воспитывать в себе и развивать чувство ответственности. Например, искренне считать себя ответственным за события своей семейной (личной) жизни и действовать сообразно. Ответственный человек даже в трудных отношениях вряд ли будет утверждать, что его обидели. Он сознает, что автор обиды - он сам.

Можно стать более ответственными, задавая себе несколько раз в день следующие вопросы:

- Какие передо мной существуют возможности для использования? Что я могу сделать?

Вместо мыслей и высказываний в стиле «я хочу» иногда лучше спросить себя:

- Что я могу сделать, чтобы получить то, что хочу?

Чтобы получить больше ясности в том, поступаю ли я ответственно, полезно спросить себя:

- Если бы я хотел быть полностью ответственным за свои поступки прямо сейчас, что я должен был сделать?

Задание «Взрослый или ребенок».

Заключительная часть:

Упражнение «Ассоциации». Ассоциации на слова «Я – взрослый».

## **Занятие 2**

Тема: Актуализация личностного опыта

Цель: Дать представление о мире внутренних переживаний, ориентировать на исследование своего внутреннего мира.

Помочь погрузиться в безбрежное фантазирование по созданию своего мира, пробудить желание включиться в учебный процесс.

Вводная часть: Игра-разминка «Приветствие»

Основная часть:

Сущность данного занятия заключается в постановке задания, которое отвечает

следующим требованиям:

- Актуализация личного жизненного опыта каждого ученика.
- Доступность, «нетрудность» задания, снимающая внутренние препятствия для включения в деятельность по его выполнению.
- «Открытость» задания, предполагающая возможность выбора вариантов его выполнения.
- Неожиданность, оригинальность задания, вызывающая эффект новизны и эмоциональную привлекательность.
- Внутренняя связь задания с основной идеей и сверхзадачей мастерской.

Примеры индукторов.

1. Вспомните, как вы сегодня шли в школу. Опишите свою дорогу.
2. Прочитайте фразу: «Гений и злодейство — две вещи несовместные». Подумайте, какой знак препинания вы поставили бы в конце этой фразы. Защитите свой выбор.
3. Представьте, что вас попросили создать сборник поучений, обращенных к вашим сверстникам. Предложите свое поучение и объясните, почему оно должно быть воспринято читателями.
4. Запишите ассоциации к словам «цветы» и «зло» в две колонки. Составьте все возможные словосочетания, соединяя слова из первой колонки со словами из второй.
5. Нарисуйте время. Поместите себя в этот рисунок. Запишите слова, отражающие ваши чувства, мысли, переживания, связанные с присутствием в созданном вами мире.
6. Закончите предложение: «Любовь должна быть...».
7. Вспомните и опишите ситуацию, которую вы могли бы охарактеризовать словами: горе от ума.
8. Нарисуйте счастье.

Упражнение «Счастлирое событие»

Заключительная часть: Подведение итогов.

### **Занятие 3**

Тема: Гендерная культура и ее характеристика

Цель: Дать представление о понятиях "культура", "гендерная культура"; сформировать умение распознавать примеры проявления гендерной несправедливости и неравенства.

Оборудование: ручки, фломастеры, бумага формата А4 или ватман, бланки опросника С. Бем.

Вводная часть:

Основная часть:

Трактовки понятия "культура" широки и многообразны, ученые насчитывают около 500 определений. В самом широком смысле культура - это то, что создано не природой, а людьми в процессе постижения и упорядочивания мира. Что в себя включает культура? (Культура включает язык, обычаи, образ жизни, нормы поведения, убеждения, знания, ценности, и символическое восприятие (отображение) мира в мифах и искусстве). Культурные нормы существуют в любом обществе, и поэтому мы можем говорить об универсальности культуры. Человек, живущий в рамках одной культуры, может думать, что этот способ мышления является единственно верным способом организации мира. Но при знакомстве с другими культурами появляется понимание, что

существуют различия и в культуре разных обществ, и в рамках одного общества культура меняется в разные исторические эпохи. И даже в одну историческую эпоху в рамках одной культуры могут существовать такие феномены, как субкультура (которая включает элементы "большой" культуры, но также и содержит "локальные" или "специфические" особенности) или контркультура (т.е. противоположный тип культуры в рамках данного общества). Это позволяет говорить о культурном разнообразии культуры, то есть относительности представлений о "правильности" норм какой-либо одной культуры. Существуют различные классификации культуры по следующим основаниям: а) по властным отношениям – культура делится на патриархатную и матриархатную; б) по психологическим проявлениям – на феминную, маскулинную и андрогинную; в) по форме проявления – на мужскую, женскую и бесполоую; г) по выявлению (соединению) социокультурного и биологического фактора – на гендерную, биогендерную, сексуальную.

Как вы думаете, что такое гендерная культура? Есть разные определения данного понятия. Попробуйте проанализировать следующие определения:

1. Гендерная культура - это культура, предполагающая сформированность у человека правильного понимания о предназначении мужчин и женщин, их социальном статусе, функциях, взаимоотношений в обществе и семье". (Обсудить, какое поведение мужчин и женщин считается "правильным").

*Дополнительная информация для учителя:* Учеными Маккоби Е., К. Джеклин, Дж. Стоккард, М. Джонсон доказано, что следование традиционным моделям поведения типичных мужчин и типичных женщин может привести к негативным последствиям. Последствия традиционной системы гендерных ролей, по мнению О.А.Ворониной и Т.А.Клименковой, можно проследить на трех уровнях: индивидуальном, межличностном и социетальном. На индивидуальном уровне следование жесткой гендерной роли может отразиться на здоровье. Агрессивность и стремление достичь цели, которые общество требует от мужчин, сокращает их жизнь по сравнению с женщинами, ведут к большей преступности и к большему числу убийств и самоубийств среди мужчин. В исследовании J.L. Rosen, G.L. Vibring (1968) доказывается наличие связи между представлениями мужчин о маскулинных ценностях и степенью выраженности у них негативной реакции на перенесенный инфаркт миокарда, естественно, что эта реакция существенно влияет на протекание процесса лечения и реабилитации больного. У женщин требование пассивности и жертвенности приводит к большему, по сравнению с мужчинами, числу депрессий, тревожности, расстройств аппетита.

Гендерные стереотипы, формируемые в процессе социализации, могут выступать барьером в развитии индивидуальности. Самореализация и самовыражение как считает К.А.Абульханова-Славская невозможно, если деятельность выполняется на основе чувства долга. В подобной ситуации не учитываются личные интересы, теряется чувство "Я", формируется покорность и зависимость. Подобное самоощущение и самовосприятие не соответствует идеям самореализации и свободного выбора.

На уровне межличностных отношений мужчины имеют гораздо менее близкие связи и контакты с друзьями, родителями и детьми – действует традиционное табу на мужскую эмоциональность. Следование стереотипным представлениям об особенностях поведения и чертах характера мужчин и женщин приводит к замещению тонких механизмов построения межличностных отношений "готовыми рецептами" манипулятивных приемов

и техник. На уровне общества традиционная система гендерных ролей мешает активному участию женщин в политической и экономической жизни страны.

Современное общество характеризуется появлением новых моделей и стилей жизни. Женщины и мужчины осваивают их в процессе вторичной социализации, несмотря на негативную оценку со стороны общества. Женщины успешно выполняют новые роли в бизнесе, в политической сфере, способствуют познанию и распространению новых культурных символов и т.д. Получение разнообразной информации о гендерных ролях и будет способствовать формированию навыков эффективной коммуникации, повышению адаптивных способностей учащихся.

1. Гендерная культура - это система действующих в данном обществе взглядов, установок, принципов, матриц поведения и т.д., формирующих социокультурные аспекты пола (гендерные роли, гендерные отношения, гендерные стереотипы, семейно-брачные установки и т.д.). (Обратить внимание на то что "система действующих в данном обществе взглядов и т.д." может носить и негативный характер. Идеалы гендерной культуры характеризуют социальную сторону взаимоотношений между полами, основу которой должны составлять именно нравственные норма и ценности).

2. Гендерная культура - это совокупность социокультурных характеристик определяющих взаимоотношения мужчин и женщин, основанных на эгалитарных ценностях. Эгалитарность (равенство полов) – трактовка равенства предполагает, что мужчины и женщины должны иметь равные доли в социальной власти, равный доступ к общественным ресурсам. Значимость идей равенства полов можно выразить через гендерные ценности.

Работа в группах.

Необходимые материалы: ватман, маркеры или фломастеры, скотч.

#### **Упражнение «Ценность»**

Участники определяют для себя, что является важным при выборе партнера, что может обеспечить стабильность брака. Возраст, внешность, характер, здоровье, общие друзья, приятные родители, материальная обеспеченность, общие увлечения, совместная работа, сходные цели в жизни, сходные взгляды, идеалы и т. п. Проводится обсуждение.

#### **«Коллаж»**

Группа делится на две подгруппы (по принципу «мальчики направо - девочки налево»). На листах ватмана из предложенных материалов девочки составляют коллаж «Типичная женщина», а мальчики - «Типичный мужчина».

Закончив работу, подгруппы представляют друг другу свои творения на листе.

#### **Упражнение «Кино про жизнь»**

Группа делится на две подгруппы — мальчики и девочки. Девочки составляют сценарий на тему «Кино про женщину», мальчики — «Кино про мужчину», описывая их жизненный путь (по возможности с момента рождения до смерти). Завершенные работы представляются классу.

Заключительная часть:

#### **Упражнение: Маятник.**

Цель: выявить аргументы за и против гендерного воспитания в школе, учиться обмениваться своим мнением.

Группа делится на две части. По очереди каждая из групп озвучивает по одному аргументу за и против гендерного воспитания в школе.

Ведущий делает общий вывод.

Практическая часть: Изучение личных гендерных характеристик: Опросник С. Бем  
На каждое из нижеприведённых качеств поставьте плюс или минус, оценивая тем самым наличие или отсутствие у себя названных качеств соответственно:



1.	верящий в себя	31.	быстрый в принятии решений
2.	умеющий уступать	32.	сострадающий
3.	способный помочь	33.	искренний
4.	склонный защищать свои взгляды	34.	полагающийся только на себя
5.	жизнерадостный	35.	способный утешить
6.	угрюмый	36.	тщеславный
7.	независимый	37.	властный
8.	застенчивый	38.	имеющий тихий голос
9.	совестливый	39.	привлекательный
10.	атлетический	40.	мужественный
11.	нежный	41.	теплый, сердечный
12.	театральный	42.	торжественный, важный
13.	напористый	43.	имеющий собственную позицию
14.	падкий на лесть	44.	мягкий
15.	удачливый	45.	умеющий дружить
16.	сильная личность	46.	агрессивный
17.	преданный	47.	доверчивый
18.	непредсказуемый	48.	малорезультативный
19.	сильный	49.	склонный вести за собой
20.	женственный	50.	инфантильный
21.	надёжный	51.	адаптивный, приспособляющийся
22.	аналитичный	52.	индивидуалист
23.	умеющий сочувствовать	53.	не любящий ругательств
24.	ревнивый	54.	несистематичный
25.	способный к лидерству	55.	имеющий дух соревнования
26.	заботящийся о людях	56.	любящий детей
27.	прямой, правдивый	57.	тактичный
28.	склонный к риску	58.	амбициозный, честолюбивый
29.	понимающий других	59.	спокойный
30.	скрытный	60.	традиционный

Ключ к тесту

Маскулинность (да): 1,4,7,10,13,16,22,25,28,31,34,37,40,43,46,49,52,55,58.

Феминность (да): 2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44,47,50,53,56,59.

Остальные пункты нейтральные. За каждое совпадение ответа с ключом начисляется 1 балл. Затем определяются показатели феминности (F) и маскулинности (M) в соответствии со следующими формулами.  $F = (\text{сумма баллов по феминности}) : 20$ .  $M = (\text{сумма баллов по маскулинности}) : 20$ . Основной индекс IS определяется как:  $IS = (F - M) \times 2,322$ . Если величина индекса IS заключена в пределах от  $-1$  до  $+1$ , то делаются заключения об андрогинности. Если индекс меньше  $-1$  ( $IS < -1$ ), то делается заключение о маскулинности, а если индекс больше  $+1$  ( $IS > 1$ ) – о феминности. При этом в случае, когда  $IS < -2,025$  говорят о ярко выраженной маскулинности, а если  $IS > 2,025$  – говорят о ярко выраженной феминности.

#### **Занятие 4**

Тема: Гендерные роли и их многообразие

Цель: Дать представление о понятии "гендерная роль" и ее многообразии.  
Оборудование: ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман, фотографии мужчин и женщин.

Вводная часть:

Основная часть:

Как вы думаете, что такое социальная роль. (Социальная роль – это набор норм, определяющих, как должны вести себя люди в данной социальной ситуации). Какие роли выполняет человек? (Записывается на доске или ватмане.) Например: мужчина, женщина, руководитель, подчиненный, служащий, рабочий, учитель, воспитатель, воспитанник, ученик, ученица, директор, муж, жена, отец, мать, сын, дочь, брат, сестра, друг, подруга, бабушка, дедушка, домохозяйка, хозяин и т.д. Каждый человек выполняет множество ролей. Выделите роли, выполнение которых зависит от пола. Учащиеся называют, ведущий записывает в таблицу:

<b>Роли</b>	
<b>мужские</b>	<b>женские</b>
Муж	Жена
Отец	Мать
Сын	Дочь
Руководитель	Домохозяйка
Поклонник (любовник)	Подруга
Брат	Сестра
Друг и т.д.	Любовница (содержанка) и т.д.

Роли, выполнение которых зависит от пола/гендера, называют половой/гендерной ролью. Гендерная роль — одна из социальных ролей человека. Гендерная роль - набор ожидаемых образцов поведения (норм) для мужчин и женщин, вытекающие из понятий, окружающих гендер, а также поведения в виде речи, манер и жестов. Предписания относительно поведения, связанные с гендерными ролями, особенно очевидны в разделении труда на мужской и женский.

Гендерные роли, которые мы с вами выделили, можно как-то объединить по сферам?

Все описанные в литературе гендерные роли можно условно разделить на:

1) общественно-трудовые, или профессиональные, предписывающие, какие сферы деятельности более приемлемы для мужчин, а какие — для женщин (водитель, милиционер, воспитатель, учитель, шахтер, продавец, врач и т.д.);

2) семейные, которые, в свою очередь, делятся на супружеские и родительские; они определяют нормы отношений, поведение супругов, родителей и детей (муж, жена, мать, отец, брат, сестра, дядя, тетя, бабушка, дедушка);

3) сексуальные, дифференцирующие сексуальное поведение мужчин и женщин, определяющие отношения между ними в сексуальной сфере (любовница, любовник, альфонс, содержанка и т.д.).

**Упражнение:** Гендерный перфоменс.

Цель: формировать умение оценивать свои чувства.

Ход упражнения: участникам предлагается изобразить, роли, которые написаны на карточке, остальные должны угадать. Гендерные роли: мужчина, женщина. Можно предложить уточняющие характеристики: грубый мужчина, грубая женщина, мягкий

мужчина, мягкая женщина, ласковый мужчина, ласковая женщина, безразличный мужчина, безразличная женщина, злой мужчина, злая женщина. Предлагается только две роли, чтобы участники смогли прийти к выводу, что поведение у женщин и мужчин бывает одинаковое и разное.

Вид роли, при котором человек проявляет как мужские, так и женских характеристики называют андрогиния.

Вплоть до 70-х годов проявление маскулинных черт у женщин и фемининных черт у мужчин были для психологов источником беспокойства. А среди людей, далёких от психологии, такое понимание широко распространено и сейчас. И именно из-за него люди оказываются в замешательстве, когда их дети проявляют интересы и поведение, свойственные противоположному полу. Однако исследования не подтверждают положение о том, что отклонение от полоролевых стандартов влечёт за собой психологическую рассогласованность.

Многие исследователи придерживаются мнения, что целостную (холическую) личность характеризует не маскулинность или фемининность, а андрогиния, то есть интеграция женского эмоционально-экспрессивного стиля с мужским инструментальным стилем деятельности, свобода телесных экспрессий и предпочтений от жёсткого диктата половых ролей.

Хотя создателем теории андрогинности считается Сандра Бем, у неё были предшественники, в том числе и такой авторитетный, как Карл Юнг. Карл Юнг видел в идее единства двух противоположностей – мужского и женского – образ архетипический. Как отмечает К.Мартин, раньше андрогинное поведение допускалось родителями только в отношении девочек. Теперь взгляды изменились, и андрогинным может стать и мальчик. Такое поведение вырабатывается у детей в том случае, если оно моделируется на глазах ребёнка родителем своего пола и принимается (поощряется) родителем противоположного пола.

Сейчас в представлениях о мужественности выделяют традиционную модель и эгалитарную. Содержание первой модели подразумевает черты характера связанные с активной деятельностью: энергичность, деловитость, властность, уверенность, настойчивость в достижении цели, стремление к соперничеству, смелость, ловкость, сила воли, сдержанность, рациональное мышление. Вторая модель мужественности предъявляет высокие требования к личному развитию мужчин, к их нравственной воспитанности, культуре чувств, коммуникативным умениям и навыкам.

#### **Упражнение: "Заверши фразу".**

Цель: оперативное включение учащихся в деятельность, взаимодействие, создание благоприятной атмосферы, установление коммуникации.

Ход исполнения:

Необходимо каждому участнику закончить начатую фразу, например, если бы я была мальчиком....., если бы я был девочкой ....., я как мальчик....., я как девочка..... и др.

#### **Упражнение «Когда я вырасту».**

Это упражнение позволяет детям задуматься о том, с какими надеждами и тревогами связано для них предстоящее превращение в мужчину (женщину), чего бы они хотели достичь в будущем. Ведущий прикрепляет к большой доске фотографии мужчин и женщин различных профессий. Например, мужчины - врач, бизнесмен, учитель, спортсмен, мужчина с ребенком, танцор, музыкант, рабочий, каскадер, солдат, полицейский, художник,

водитель, официант. Женщины - врач, медсестра, секретарь, учитель, спортсменка, женщина с ребенком, фотомодель, балерина, работница фабрики, официантка. У каждой картинке есть номер. Дети рассматривают фотографии и определяют, чем занимаются эти люди.

*Обсуждение.* Чем занимаются эти мужчины и женщины? На кого из них ты хотел бы быть похож, когда вырастешь, чем он (она) тебя привлекает? Как ты думаешь, сможешь ли ты стать таким (такой) и что для этого нужно? На кого тебе совсем не хотелось бы быть похожим?

При обсуждении акцентируется внимание на том, каким дети видят свое будущее, насколько их мечты исполнимы, соизмеряют ли они свои желания со своими возможностями. Подобное экспериментирование дает воспитанникам опыт в выборе направления своего жизненного пути, своих приоритетов.

### **Упражнение «Как другой человек»**

Для этого упражнения надо принести как можно больше открыток с изображениями мужчин и женщин. На каждой открытке должен быть изображен только один человек. Подобрать открытки надо так, чтобы были представлены люди разных возрастов, начиная с младенцев, разных эпох, профессий, в разной одежде и без одежды. Можно использовать репродукции картин, фотографии скульптур. Открытки надо разложить на столе так, чтобы их можно было хорошо разглядеть.

*Инструкция.* Давайте встанем вокруг стола и посмотрим, каждый со своего места, на эти открытки. Сейчас мы будем медленно ходить вокруг стола, чтобы иметь возможность пристальнее рассмотреть их все. Трогать руками открытки не надо. Постарайтесь заметить глазами ту открытку, которая вас чем-то притягивает, нравится. На всякий случай приметьте еще одну, вдруг вы с кем-то совпали в выборе. Приметили? Теперь постарайтесь встать так, чтобы быть напротив этой открытки, пока другие еще не определились в выборе. Все выбрали? Возьмите ее. Если вашу открытку взяли, возьмите запасной вариант. Теперь давайте сядем в круг. Попробуйте представить себя этим человеком. Будучи им, что ты чувствуешь, о чем думаешь? Внимательно рассмотри свое тело, какие чувства оно у тебя вызывает? Обрати внимание на свою одежду, выражение лица, позу. Чем ты сейчас занят? Чем вообще занимаешься в жизни? Какой у тебя характер? Что ты любишь? А теперь давайте поделимся своими размышлениями. Свой рассказ мы будем начинать со слов: «Я мужчина (женщина), мне столько-то лет».

### **Упражнение «Женщина в развитии».**

Создается история некой женщины. Группа определяет, как ее зовут, чем она занимается. Участники выбирают себе разные этапы ее жизни и затем последовательно рассказывают ее историю по мере ее взросления. Здесь можно обратить внимание на выбор возраста участниками. Можно так же создать историю мужчины.

#### Заключительная часть:

Вопросы для закрепления:

1. Что такое гендерная роль?
2. Какие гендерные роли вы знаете?
3. Что такое андрогинность?

### **Занятие 5**

Тема: Гендерные стереотипы и развитие индивидуальности

Цель: Познакомиться с понятием "стереотипы" и "гендерные стереотипы"; осознание опыта трансляции гендерных стереотипов и закрепления дискриминации по признаку пола, осознание источников собственных гендерных стереотипов.

Оборудование: ручки, фломастеры, листы чистой бумаги формата А4, ватман или доска, бланки опросника "Гендерные стереотипы И.С. Клециной".

Вводная часть:

Основная часть:

Допустим, вы случайно подслушали чужой разговор и услышали характеристику двух незнакомых вам людей. Про одного говорят, что этот человек авантюрного склада, независимый и властный, а другой – сентиментальная кроткая душа. Какая из характеристик принадлежит мужчине, а какая женщине? С вами согласятся жители более 30 стран мира. Мы имеем в голове "сложившуюся картинку" или стереотип как должен вести себя человек. Характеристики, которые единодушно приписывают людям мужского и женского пола называются гендерными стереотипами.

Гендерные стереотипы бывают разные.

Первая группа представлена стереотипами маскулинности-феминности. Мужчинам и женщинам приписываются определенные психологические качества и свойства личности. (Вспомните начало урока). Маскулинность-феминность – нормативные представления о свойствах, характерных для мужчин и женщин.

**Упражнение: Типично мужские и типично женские качества.**

Цель: осознание стереотипных представлений о качествах мужчин и женщин. На листе бумаги в две колонки каждый записывает по три "типично мужские" и "типично женские" качества. Затем по очереди озвучивают, ведущий записывает на ватмане или доске. Качества не должны повторяться.

Пример:

Качества	
мужчины	женщины
доминанты, независимы, компетентны, самоуверенны, агрессивны и склонны рассуждать логически	покорны, зависимы, эмоциональны, конформны и нежны

Вопросы для обсуждения.

-Какие качества только принадлежат мужчинам и только женщинам? Встречали ли Вы когда-нибудь женщин и мужчин с качествами, которые занесены в противоположные колонки? (Необходимо прийти к выводу, что явными и бесспорными являются только биологические различия. Все остальное относительно).

-Вторая группа гендерных стереотипов касается закрепления семейных и профессиональных ролей в соответствии с полом. Для женщин главными социальными ролями являются, мы с вами уже говорили об этом, семейные роли (мать, домохозяйка), для мужчин – профессиональные. Мужчин принято оценивать по профессиональным успехам, женщин – по наличию семьи и детей.

-Третья группа гендерных стереотипов связана с различиями в труде. Перечислите виды профессиональной деятельности, где работает много женщин. (Воспитатель, учитель, продавец, врач, социальный работник, библиотекарь, бухгалтер, швея и др.).

- Перечислите виды профессиональной деятельности, где работает много мужчин. (Шофер, строитель, программист, банковское дело, военный, милиционер, инженер и др.).

- В сфере занятости до сих пор распространено явление профессионального деления как воплощение в реальной жизни действия гендерных стереотипов. Женщины в основном работают в непроизводственной сфере, труд в которой малопрестижен, малооплачиваем и связан с выполнением обслуживающих функций. Так называемые "женские профессии" сформировались путем "вынесения" на макроуровень традиционных женских занятий в рамках семьи. Руководящие должности, как правило, занимают мужчины.

*Дополнительная информация для учащихся: Так, например, в здравоохранении и социальном обеспечении женщины составляют 83%, в торговле и общественном питании — 82%, в образовании — 79 % от общего числа занятых. Так называемые "женские профессии" сформировались путем "вынесения" на макроуровень традиционных женских занятий в рамках семьи. Руководящие должности, как правило, занимают мужчины. Так, среди имеющих высшее и среднее специальное образование руководителями того или иного уровня являются 48% мужчин, т.е. каждый второй мужчина — руководитель. Среди женщин — дипломированных специалистов доля руководителей составляет всего 7%.*

Далее учащиеся выполняют упражнение на выбор.

#### **Упражнение: "Хорошо - плохо"**

Цель упражнения: Позволяет довести существующие стереотипы до абсурда, посмотреть на них с разных сторон. Класс делится на две группы. По очереди идет обращение учителя к каждой группе, к новому ученику. Игра начинается с фразы "Это хорошо, когда ....., потому что.....". следующий участник берет окончание предыдущей фразы и говорит: "Это плохо, когда ....., потому что...." и так далее.

#### **Упражнение «Два мира»**

Группа делится на две части - мужская и женская. Подгруппы встают друг напротив друга «стеной» и по очереди говорят друг другу:

Мне нравится быть женщиной/мужчиной, потому что... Мне хочется быть мужчиной/женщиной, потому что... Мне трудно быть женщиной/мужчиной, потому что... Я горжусь, что я мужчина/женщина, потому что... Я завидую мужчинам/женщинам, потому что... Мне не нравится в мужчинах/женщинах ... Хорошо быть женщиной/мужчиной, потому что...

#### **Упражнение «Секреты»**

Участникам предлагается на листочке бумаги написать свой секрет, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в общую кучу в середину комнаты. Затем каждый ребенок по очереди выбирает записку и читает ее вслух группе, будто это его собственный секрет.

Сначала дети стараются удостовериться, действительно ли никто не сможет узнать, что именно они написали эту записку. После этого упражнение вызывает заинтересованность и проходит живо.

#### **Упражнение «Наши вопросы»**

Поставьте в центр комнаты коробку и предложите детям написать записки с такими вопросами, которые их интересуют, но они не решаются задать их вслух, стесняются спросить. Обязательно скажите, что подписывать их не надо и вам не важно, кто именно

написал конкретные вопросы. Дети должны чувствовать себя в безопасности. Затем эти вопросы можно обсудить. Если вопросов очень много, можно обсуждать их на последующих занятиях. Если же их очень мало, можно поставить эту коробку в какое-то определенное место и дети смогут класть в нее вопросы на других встречах.

Наши представления об образе мужчины и женщины в значительной степени зависят от культурных стереотипов мужественности-женственности. Считается, что женщина должна быть мягким, нежным созданием, не должна быть грубой и агрессивной. Мужчина же - это сила и твердость, он не должен плакать и быть нежным. Вооруженные такими стереотипами, мужчины воспринимают женщин как слабых и зависимых, а женщины видят мужчин грубыми. Однако от природы и женщины, и мужчины могут быть и нежными, и твердыми. Как мужчина может реагировать на женскую нежность, если у него совершенно не развито это чувство? Как женщина может оценить твердость и выдержку мужчины, если она не имеет представления о том, что это такое?

Можно провести с детьми беседу о том, какими они представляют себе идеальных мужчину и женщину.

**Практическая часть:** Изучение гендерных стереотипов опросник "Гендерные стереотипы И.С.Клециной".

У кого, по твоему мнению, у мужчин или у женщин сильнее выражены перечисленные ниже черты и свойства характера? (Выбери и обведи соответствующий пункт в каждой строке)

<b>Черты и свойства характера</b>	<u>у мужчин</u> значительно сильнее	<u>у мужчин</u> немного сильнее	выражено одинаково	<u>у женщин</u> немного сильнее	<u>у женщин</u> значительно сильнее	трудно ответить однозначно
• Эмоциональность	1	2	3	4	5	6
• Разговорчивость	1	2	3	4	5	6
• Уверенность в себе	1	2	3	4	5	6
• Стремление руководить	1	2	3	4	5	6
• Забота о детях	1	2	3	4	5	6
• Логическое мышление	1	2	3	4	5	6
• Боязливость	1	2	3	4	5	6
• Тревожность	1	2	3	4	5	6
• Уступчивость	1	2	3	4	5	6
• Застенчивость	1	2	3	4	5	6
• Заботливость	1	2	3	4	5	6
• Активность	1	2	3	4	5	6
• Целеустремленность	1	2	3	4	5	6
• Агрессивность	1	2	3	4	5	6
• Низкая самооценка	1	2	3	4	5	6
• Соревновательность	1	2	3	4	5	6
• Авторитарный стиль общения	1	2	3	4	5	6
• Математические способности	1	2	3	4	5	
• Умение строить межличностные отношения	1	2	3	4	5	6

• Способность ориентироваться в пространстве	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

Опросный бланк методики включает список из 20 личностных качеств – 10 типично маскулинных, 10 типично фемининных. Инструкция: "У кого, по вашему мнению, у мужчин или у женщин сильнее выражены перечисленные ниже черты и свойства характера? (Выберите и обведите соответствующий пункт в каждой строке)". При ответе испытуемый выбирает один из шести вариантов ответа: 1 – "у мужчин значительно сильнее", 2 – "у мужчин немного сильнее", 3 – "выражено одинаково", 4 – "у женщин немного сильнее", 5 – "у женщин значительно сильнее", 6 – "трудно ответить однозначно".

При обработке результатов подсчитываются три индекса: индекс выраженности стереотипов в отношении маскулинности, индекс выраженности стереотипов в отношении фемининности, общий индекс гендерных стереотипов. Индекс выраженности стереотипов в отношении маскулинности подсчитывается для пунктов – 3, 4, 6, 12 –14, 16 –18, 20. Если испытуемый выбирает ответ 1 – "у мужчин значительно сильнее", ему начисляется 3 балла, при выборе ответа 2 – "у мужчин немного сильнее", начисляется 2 балла, при выборе ответов: 3 – "выражено одинаково", 4 – "у женщин немного сильнее", 5 – "у женщин значительно сильнее" - начисляется 1 балл. При выборе ответа 6 – "трудно ответить однозначно" - начисляется 0 баллов. Для получения числового значения индекс выраженности стереотипов в отношении маскулинности подсчитывается сумма баллов по всем пунктам.

Индекс выраженности стереотипов в отношении фемининности подсчитывается для пунктов – 1, 2, 5, 7 –11, 15, 19. Если испытуемый выбирает ответ 5 – "у женщин значительно сильнее", ему начисляется 3 балла, при выборе ответа 4 – "у женщин немного сильнее", начисляется 2 балла, при выборе ответов: 3 – "выражено одинаково", 2 – "у мужчин немного сильнее", 1 – "у мужчин значительно сильнее" - начисляется 1 балл. При выборе ответа 6 – "трудно ответить однозначно" - начисляется 0 баллов. Для получения числового значения подсчитывается сумма баллов по всем пунктам. Чем выше балл, тем ярче выражены гендерные стереотипы. Низкая степень выраженности гендерных стереотипов 0 -15, средняя – 15 – 30, высокая - выше 30.

Общий индекс гендерных стереотипов подсчитывается путем суммирования числовых значений индекса выраженности стереотипов в отношении маскулинности и индекса выраженности стереотипов в отношении фемининности.

#### Заключительная часть:

Вопросы для закрепления:

1. Что такое гендерные стереотипы? Приведите примеры гендерных стереотипов из разных сфер жизни человека: семья, работа, досуг и др.
2. Какие три группы гендерных стереотипов выделяют?
3. Может ли человек жить без стереотипов?
4. Откуда возникают те или иные стереотипы?

### **Занятие 6**

Тема: Полоролевая идентификация. Отношения с противоположным полом. Выбор будущего партнёра».

Цель: помочь подросткам в осознании своей половой принадлежности, формировании адекватного образа мужчины и женщины, принятии себя как представителя/представительницу того или иного пола, уделять внимание вопросам любви, взаимопонимания, выстраиванию взаимоотношений с партнёром.

#### Вводная часть:



### Основная часть:

Наши представления об образах мужчины/женщины в значительной степени зависят от культурных стереотипов мужественности и женственности. Считается, что девочка/девушка/женщина должна быть мягким, нежным созданием, не должна быть грубой и агрессивной. Многим внушается с детства, что мальчик/парень/мужчина – это сила и твёрдость, он не должен плакать и быть нежным. Вооружённые такими стереотипами, мужчины воспринимают женщин как слабых и зависимых, а женщины видят мужчин грубыми.

Однако от природы и в зависимости от воспитания, конкретной ситуации и т. д., и представители обоих полов могут быть и нежными и грубыми, и слабыми и сильными.

Возникают вопросы:

– Как мужчина может реагировать на женскую нежность, если у него совершенно не развито это чувство?

– Как женщина может оценить твёрдость и выдержку мужчины, если она не имеет представления о том, что это такое?

(Примечание: представляется уместным сделать выборочный анализ наиболее типичных ответов анкет-представлений об идеальных мужчине и женщине).

### **Упражнение «Что такое мальчики и что такое девочки?».**

Класс разделить на две подгруппы по половому признаку. Девочки создают коллаж «Что такое девочки?», мальчики – «Что такое мальчики?». После работы девочки рассказывают мальчикам о своих работах, мальчики – девочкам о своих.

### **Упражнение «Мальчики и девочки идут гулять».**

Исследовать различное отношение к женскому и мужскому поведению в детстве. Раздать бланки, объяснить, что это не тест и здесь нет правильных и неправильных ответов. Дополнить предложения высказываниями, которые первыми приходят в голову. Попросить посмотреть на их ответы. Видят ли они различия в том, что они написали для мальчиков и девочек? В небольших группах обсудить разное отношение к мужчинам и женщинам по поведению.

Бланк незаконченных предложений.

- Маленькие девочки всегда...
- Маленькие мальчики всегда...
- Большие девочки никогда...
- Большие мальчики никогда...
- Девочки любят...
- Мальчики любят...
- Игры, которые нравятся девочкам...
- Игры, которые нравятся мальчикам...
- Причина, по которой девочки играют в ..., в том, что...

### **Упражнение «Спрашивайте – отвечаем».**

Цель упражнения – предоставить уникальную возможность представителям другого пола поделиться своими мыслями и мнениями о свиданиях и вообще, об отношениях между девушками и парнями.

Участники одного пола, отделившись, вместе составляют перечень вопросов другому полу. Каждый на листке пишет по 1 вопросу, например:

- Что ты любишь делать на свидании?
- Как ты можешь определить, что нравишься кому-нибудь?

– Какой стиль одежды мальчика/девочки тебе больше всего нравится?

Листки собираются в две разные коробки. Обсуждение вопросов начинают девочки.

Участница, читающая вопрос, руководит его обсуждением. Действует «правило поднятой руки».

### **Упражнение «Два в одном».**

Цель: помочь осознать особенности «мужского» и «женского» культурных миров, погрузиться в мир ценностей, идеалов и интересов своего пола.

Оборудование: для девочек – куклы с гардеробом, косметика, украшения, шарфы, сумочки, цветы; для мальчиков – игрушечные машины, мотоциклы, оружие, удочки, банки из-под пива и др.

Также нужны бумага, мел, карандаши, большие куски ткани для изображения предметов и сфер жизни, не обеспеченных реальными предметами.

Девочкам – задание: создать «женский мир», а мальчикам – «мужской». Ученики могут наблюдать, как создаётся другой мир, брать «женские» предметы и наоборот. Мальчики могут наряжаться, брать женские украшения, шляпки.

Обсуждение:

– Кто как чувствует себя в обустроенном пространстве?

– Кто что-нибудь хочет рассказать о своём мире?

– Как проходит женщина/мужчина в вашем мире?

Заключительная часть: Подведение итогов

## **Занятие 7**

Тема: Рождение семьи

Цель: Познакомить учащихся с понятием «семья»; рассмотреть ценности семьи, сформировать представление о влиянии взаимоотношений между партнерами на характер семейных отношений;

Оборудование: листы бумаги; ручки; памятки для учащихся, раздаточный материал

Вводная часть:

Основная часть:

Брак и семья относятся к числу таких явлений, интерес к которым всегда был очень устойчивым. В настоящее время в нашем обществе происходит переход от представлений о семье как о ячейке общества к пониманию ее самоценности. Семья... мы очень часто слышим и произносим это слово, но часто ли мы задумываемся о том, что оно обозначает? *Какое определение вы бы дали понятию «семья»?*

### **Упражнение ассоциации**

У каждого из вас свои представления о семье, давайте попробуем с помощью ассоциаций представить себе семью.

*Какие ассоциации с этим словом у вас возникают?*

- Если семья – это постройка, то какая
- Если семья – это стихия, то какая
- Если семья – это природное явление, то какое...
- Если семья – это цветок, то какой

*Например:*

• *Если семья – это постройка, то какая – дом, сарай, гараж, вилла, домик в деревне, необжитая квартира*

- Если семья – это стихия, то какая - вода, бушующий океан, ревущее пламя, теплый ветер.

- Если семья – это природное явление, то какое - наводнение, легкий пушистый снег, теплое солнце

- Если семья – это цветок, то какой - роза, астра, ромашка.

**«Семья** - ячейка (малая социальная группа) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т. е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство» [Соловьев Н. Я]. Семья играет огромную роль, как в жизни отдельной личности, так и всего общества.

Но как зарождается семья и с чего она начинается?

*Как вы считаете с чего начинается создание семьи?*

Одним из самых первых шагов на пути к становлению семьи – является выбор партнера. На то, какого человека мы хотим видеть рядом с собой, влияет очень много факторов. И конечно, одним из самых весомых является набор личностных характеристик человека. Давайте посмотрим, какие качества наиболее важны именно для вас при выборе партнёра для общения и для создания семьи.

### **Упражнение «Образ партнера»**

*Инструкция:* перед вами на столах лежит таблица, состоящая из двух столбцов. В первом столбце перечислены пять основных характеристик, включённых в образ предпочитаемой подруги или друга, во втором – характеристики будущей супруги или супруга. Ваша задача поставить эти характеристики на первое, второе, третье и т.д. места в зависимости от того, что именно для вас является наиболее важным. Например: вы считаете, что для подруги/друга наиболее важным является чувство юмора, тогда вы ставите его на первое место и так далее по степени важности. Прорабатывать надо каждый список отдельно: отдельно для образа предпочитаемого подруги/друга и отдельно для образа будущего супруга/супруги.

На выполнение этого задания мы даем вам 2 минуты.

Психологи проводили исследование предбрачных предпочтений старшеклассников и студентов первых курсов институтов университета, и была выявлена следующая картина. Давайте сравним эти данные с тем, что написали вы.

*Таблица 2*

### **Результаты опроса среди мужчин**

<b>№</b>	<b>Образ предпочитаемой подруги</b>	<b>% ответов</b>	<b>Образ будущей супруги</b>	<b>% ответов</b>
1	Внешние данные	71,2	Нравственные качества (суммарный индекс различных черт хорошего характера)	75,0
2	Нравственные качества (суммарное выражение разнородных качеств хорошего характера)	68,3	Ум	67,1

3	Ум	65,4	Внешность	56,7
4	Коммуникативные данные	34,6	Культурное развитие (духовное развитие, образование, кругозор, профессионализм и т. д.)	53,4
55	Чувство юмора, веселость	32,7	Отношение к самому отвечающему	33,3

Таблица 3

### Результаты опроса среди женщин

№	Образ предпочитаемого партнера по общению	% ответов	№	Образ желаемого супруга	% ответов
1	Внешность и особенности телосложения	100	1	Отношение к опрашиваемой	100,0
2	Чувство юмора	78,7	2	Зрелость, ответственность	83,2
3	Ум	60,1	3	Ум	60,1
4	Нравственные качества (по сумме различных свойств — честности, порядочности и т. д.)	49,4	4	Финансовая обеспеченность	53,4
5	Чуткость, доброта.	47,1	5	Доброта	48,3

#### **Мотивы вступления в брак.**

Итак, мы видим, что образы предпочитаемых друзей и предпочитаемых будущих супругов отличаются. Как же тогда мы выбираем себе партнёра для построения семьи?

Психологи на протяжении многих лет пытались разобраться, каким образом люди выбирают брачного партнера? Однако единственным содержательным обобщением может стать признание того, что этот процесс намного сложнее, чем представляется на первый взгляд.

Одним из первых стал размышлять над причинами вступления в брак З.Фрейд. Его психоаналитическая теория опирается на предположение о влечении, которое дети испытывают к родителям противоположного пола. Благодаря сложному бессознательному процессу они могут переносить любовь, испытываемую ими к этому родителю, на своих потенциальных супругов. Вероятно, поэтому многие юноши хотели бы встретить будущую спутницу жизни, похожую на их мать, и очень часто девушки обращают внимание на юношей, похожих на их отцов.

Конечно, существует множество других теорий, пытающихся объяснить механизм выбора брачного партнера. Так, например, Теория комплементарных потребностей {дополняющих потребностей) Р. Уинча основывается на старом, как мир, принципе, гласящем, что противоположности притягиваются. Р. Уинч пишет, что в выборе супруга каждый человек ищет того, от кого ожидает максимум удовлетворения потребностей. Влюбленные должны обладать сходством социальных черт и психологически дополнять друг друга. Удовлетворение, вознаграждение и удовольствие рассматриваются как силы,

способствующие сближению будущих супругов. Согласно этой теории, например, привлекательной для властного мужчины может быть кроткая женщина, а спокойному и мягкому мужчине нравятся энергичные и прямые женщины.

*Как вы считаете, какие мотивы способствуют вступлению в брак?*

Да вы все правы. Можно выделить такие мотивы: любовь, долг, духовная близость, материальный расчет, психологическое соответствие, моральные соображения.

Но, конечно, наиболее часто люди называют такой мотив, как любовь... что же такое любовь?

В философской энциклопедии понятие любовь определяется как нравственно-эстетическое чувство, выражающееся в бескорыстном и самозабвенном стремлении к своему объекту. Специфическим содержанием этого чувства, с точки зрения философов, являются самоотверженность, самоотдача и возникающая на этой основе духовная близость.

Психологи считают любовь избирательным отношением к представителю противоположного пола как к уникальной целостной личности. Направленность на объект любви не должна быть односторонней, эгоистичной и предполагает отождествление себя с объектом любви, замену «я» на «мы» (но без потери своей индивидуальности)

Как возникает любовь? Л.М.Панкова выделяет три стадии любви.

Первая – интерес, симпатия, влечение. Мы говорим: «Он (она) мне нравится». Этого вполне достаточно для первого приближения, для появления дружбы между юношей и девушкой. Отношения эти могут быть длительными, недоговоренными, романтическими или будничными, но они всегда очень приятные, поднимают настроение, хотя пока ни к чему не обязывают. Когда есть человек, которому ты нравишься и который нравится тебе, повышается жизненный тонус, активизируются личные действия по самоусовершенствованию.

Вторая – восхищение, восторженность, влюбленность, страсть. Эти чувства уже создают определенную напряженность и накал, они всегда волнуют, но утомляют, выбивают из ритма, требуют своего разрешения. Жить в состоянии страстного возбуждения человеку трудно. Страсть либо должна погаснуть, либо получить удовлетворение. Если чувства одного подогреваются и поощряются другим, возможность превращения дружественных отношений симпатизирующих друг другу мужчины и женщины в любовный роман становится реальностью. Далее все зависит от воспитания, культуры, волевых компонентов, нравственных успехов и т.д., то есть от самой личности.

Третья – поклонение, уважение, преданность. Можно испытать страсть как наваждение, но любить не уважая человека нельзя. На этой стадии любовь приводит мужчину и женщину к принятию решения о вступлении в брак.

Любовь, прошедшая все три фазы развития, и есть индивидуальное чувство на всю жизнь.

Но не стоит думать, что браки, созданные по любви, наиболее крепкие. Семья – это сложное явление, которое содержит разные ценности, поддерживающие отношения людей.

*Какие семейные ценности вы можете назвать? Что помогает сохранять тёплые дружеские отношения в семье?*

Семья - это одно целое и для сохранения гармонии в семье необходимо придерживаться определённых правил, заповедей.

Учащиеся разбиваются на группы с помощью жеребьевки.

### **Упражнение «Семейные заповеди»**

Мы предлагаем вам обсудить в группах и составить семейный кодекс, правила, основанные на тех семейных ценностях, которые для вас наиболее значимы.

Например: *Делай первым шаг навстречу, если возникает ссора или конфликт, любовь и взаимопонимание – основа вашего счастья.*

*Какие заповеди оказались общими для каждой группы?*

А вот какие семейные заповеди рекомендуют психологи:

- Семья начинается с «мы», будь требовательнее к себе
- Решай вместе с человеком, а не вместо человека
- Не демонстрируй свое превосходство, уважай партнера
- Будь другом друзей супруга
- Не упрекай, критикуя, не обвиняй и не унижай
- Спешి сделать доброе дело и не жди награды
- Не верит тот, кто сам обманывает
- Ревнует тот, кто сам допускает мысль об измене
- Будь терпим, не спеши излить свой гнев, подумай, умей понять и простить супруга
- Смейся вместе, а не над
- Ищи в супруге хорошее, говори о его достоинствах
- Если уверен, что виноват супруг, то ищи причину в себе
- Не давай советов, если тебя не просят
- Делай первым шаг навстречу, если возникает ссора или конфликт
- Любовь и взаимопонимание – основа вашего счастья

Мы видим, что для крепкой семьи необходимы поддержка, сопереживание, умение выслушать другого и многое другое. Сейчас мы предлагаем вам посмотреть небольшие вырезки из фильмов, иллюстрирующие те ценности, которые должны присутствовать во взаимоотношениях в семье.

### **Упражнение: «Словарь семейного благополучия».**

На каждое определение сделана небольшие вырезки из фильмов – показываются эти вырезки школьникам, которые должны назвать то понятие, о котором идут речь в отрывке фильма.

Сопереживание – способность чувствовать другого человека, ощущать себя на его месте

Равенство – считаетесь с интересами друг друга

Поддержка – вдвоем мы способны на многое

Компромисс – умение уступать друг другу

Признание – уважение и благодарность

Приспособляемость – умение адаптироваться если того требуют обстоятельства

Любовь – нежная забота друг о друге

Верность – преданность друг другу

Умение слушать – прислушиваться друг к другу

Юмор – смех поддерживает физическое и психологическое здоровье

Доверие- чувство безопасности и уверенности

Нежность – чуткое отношение друг к другу

Совместное времяпрепровождение – нужно всегда находить время для того, чтобы побыть наедине друг с другом.

Заключительная часть: Подведение итогов.

*Семья – это...? Что вы узнали на уроке? Что необходимо для крепкой семьи?*

## Занятие 8

Тема: Сущность брака и семьи: вчера и сегодня

Цель: Расширить представления об институте семьи и брака; способствовать развитию рефлексии собственного отношения к семье; сформировать ценности толерантной личности.

Оборудование: карточки с заданиями, ватман, фломастеры, скотч, ножницы.

Вводная часть:

Основная часть:

1. Упражнение «Незаконченные предложения». «Настоящий мужчина – это...» «Все женщины обычно...» «Семья – это...» «Моя семья похожа...» «В будущем я...»

2. Упражнение «Что такое семья?»

Ниже приведены определения семьи, которые можно встретить в научной и научно-популярной литературе. Выберите три определения, которые, на ваш взгляд, наиболее полно отражают содержание понятия «семья». Предложите свое определение семьи. Аргументируйте вашу позицию.

А. Семья – ячейка общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т. е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, живущими вместе и ведущим общее хозяйство (Н. Я. Соловьев).

В. Семья – группа, состоящая из взрослых людей обоего пола, двое из которых (супруги) живут под одной крышей и состоят в сексуальных отношениях, одобряемых обществом (В. Сатир).

С. Семья – основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью и моральной ответственностью.. (СЭС).

Д. Семья – это кристалл общества (В. Гюго).

Е. Семья, как целое, представляется чем-то наподобие колониального живого организма – существа, состоящего из различных жизненных форм, каждая из которых занята своим делом, но при этом все они образуют составной организм, сам по себе являющийся жизненной формой (С. Минухин, Ч. Фишман).

Ф. Семья – сложная система, представляющая собой среду необходимую для реализации личной жизни ее членов и их полноценного развития (В. Г. Гребень).

Г. Семья – это неотъемлемая ячейка общества, важнейший источник социального и экономического развития общества.(Гребенников).

Н. Семья – группа, в которой взаимодействие осуществляется «лицом к лицу», ее члены объединены эмоциональной близостью. Принадлежность к семье сама по себе является ценностью для ее членов и не преследует никаких других целей («Психология» под ред. Крылова).

И. Семья – самодостаточное сообщество людей, связанных гармоническими узлами взаимоотношения и симпатии (А. Гуггенбюль)

Ж. Семья – первая неформальная группа, в которую входит человек, где проходит развитие, воспитание и жизнь личности и всего общества.

К. Семья – место, где можно восстановить свои душевные и физические силы, найти психологическую поддержку, почувствовать заботу о себе (Боброва, Симонова).

L. Семья – образ жизни, позволяющий оптимально удовлетворять базовые витальные и экзистенциальные потребности человека.

M. Ваш вариант. Семья – малая группа, все члены которой связаны общим бытом, отношением родства или браком и взаимной ответственностью.

Брак – социально регулируемая форма отношений между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг к другу и детям.

### 3. Работа по группам.

Задание для 1 группы. Заполните таблицу «Система ценностей различных поколений», попробуйте проанализировать, каким образом социально-политические, экономические, культурные условия в стране влияют на систему семейных ценностей. Приведите примеры.

#### **Таблица 3 Система ценностей различных поколений**

Ценности моих родителей                      Мои ценности

Задание для 2 группы. Заполните таблицу «Распределение обязанностей в семье в традиционном и современном обществе», попробуйте проанализировать, каким образом социально-политические, экономические, культурные условия в стране влияют на структуру семейных прав и обязанностей. Приведите примеры.

#### **Таблица 4 Распределение обязанностей в семье в традиционном и современном обществе**

<b>Примерные обязанности</b>	<b>жена</b>	<b>муж</b>	<b>вместе</b>
Мытьё посуды			
Домашний ремонт			
Уборка			
Ремонт одежды			
Покупка продуктов			
Приготовление еды			
Заработок			
Принятие решений о крупных покупках			
Воспитание детей			
Уход за больным ребёнком			
Планирование и организация отпуска			
Ведение домашней бухгалтерии			

Задание для 3 группы: Заполните таблицу «Образ идеального супруга / супруги», попробуйте проанализировать, каким образом социально-политические, экономические, культурные условия в стране влияют на представления об идеальном партнере. Приведите примеры.

#### **Таблица 5 Образ идеального супруга /супруги**

Средневековые      Середина 20 века      Наше время



Примерный список качеств: женственность; эмоциональность; впечатлительность; слабость; таинственность; болтливость; аккуратность; интуитивность; хозяйственность; пугливость; мягкость; чувственность; жалостливость; суетливость; ответственность; кокетство; легкомыслие, мужественность; сила; ответственность; решительность; смелость; логичность; устремленность в будущее; агрессивность; активность; чувство ответственности; хозяин в доме; любовь к женщинам, злость, обидчивость, общительность, скупость щедрость, скромность, активность, хитрость, доброта, смелость, юмор, честность и др.

#### 1. Упражнение «Семья на отдыхе».

Каждой группе предлагается изобразить фотографию семьи на отдыхе, при этом возможны следующие варианты: воскресенье пещерного человека, семья бизнесмена, итальянская семья, отдых на даче и т. д.

#### 1. Организация обратной связи, выбор тем для обсуждения на следующем занятии.

#### 2. Подведение итогов.

На занятиях рекомендуется использовать упражнения, направленные на самоанализ качеств собственной личности, развитие навыков ведения дискуссии и презентации собственного опыта, разрешения трудных ситуаций межличностного взаимодействия. Так, например, в ходе знакомства учащихся с динамикой семейных отношений можно использовать упражнение «Ухаживание». Учащимся необходимо разыграть следующие ситуации:

1. На танцах к девушке подошли одновременно двое юношей с приглашением на танец. Как она должна поступить?

2. Вы пригласили в кафе понравившуюся вам девушку. Как вы будете вести себя в кафе.

3. Молодой человек приводит в дом свою девушку. Как он представит её своим родителям.

В качестве домашнего задания можно использовать материалы публикаций, анализ отрывков из писем, художественных произведений, биографий реальных людей. Например:

«Когда мы просто встречались, наши отношения были полны романтики. Но стоило нам зарегистрировать брак, и вся поэзия отношений куда-то улетучилась, проза жизни, быт завладевают семейными отношениями, начинаются ссоры, взаимные претензии. Неужели придется развестись? Можно ли этого избежать?» Света.

«Когда я познакомился со своей будущей женой, она была красавицей, любила шумные компании, была всегда рада погулять. Я думал, что с годами она станет хозяйственной, домашней. Но время идет, а ничего не меняется. Мне надоело питаться, где придется, самому делать все по хозяйству. Как заставить ее изменить свое поведение?» Анатолий.

Можно также предложить учащимся самим составить подобные проблемные тексты. Данная работа позволяет не только выявить специфику индивидуальных представлений учащихся о семье, но также дает информацию о психологическом состоянии школьников, что позволяет определить дальнейшие приоритеты психологической работы.

Заключительная часть: Подведение итогов.

## Занятие 10

Тема: Семейные ценности

Цель: Дать понятие семейным ценностям: чувства значимости и необходимости, гибкости, уважения, честности, уметь прощать, быть щедрым, ответственность, общительность.

Оборудование: ватман, фломастеры, скотч, ножницы.

Вводная часть:

Основная часть:

Создание семьи — великий подвиг. Родить, дать новую жизнь не так трудно. Но вложить в ребенка понятия любви, свободы, веры, совести, ответственности — задача не из простых и невыполнима вне любви и вне семьи.

В семье закладываются такие общечеловеческие ценности как чувство патриотизма, любви и уважения к близкому, щедрости, ответственности за свои поступки.

Я от многих людей слышала фразу, что счастье в браке — дело случая и везения. Но я совсем не согласна с ними. Я придерживаюсь мнения, что счастье в браке — наш выбор. Каждый имеет возможность выбирать, контролировать свои мысли, действия. Радость и счастье можно притянуть в любой брак благодаря совместной работе над собой, над отношениями.

Основные семейные ценности

Перечень основных семейных ценностей, без сомнения, для каждой семьи будет уникальным и будет содержать бесконечное количество пунктов и подпунктов.

Каждый из нас должен иметь четкое представления о тех семейных ценностях, которые способствуют укреплению фундамента для создания крепкой и дружной семьи. Знание моральных и нравственных устоев играет важную роль в укреплении доверия и повышении уверенности к каждому члену семьи.

- Чувство значимости и необходимости. Важно, чтобы каждый член семьи знал, что его любят, ценят и в нем нуждаются. Даже будучи сплоченной семьей, посвящая свои свободные минуты своим близким, каждому члену семьи должно быть выделено пространство и предоставлена свобода для своей деятельности. Семья — это то место, где можно собираться вместе без особых случаев, праздников и проводить вместе время, это безопасное место, в которое можно вернуться, когда что-то не получилось, вас примут выслушают, поддержат, посоветуют как выйти из тупика.

- Гибкость в решении семейных проблем — путь к счастью и ощущению комфорта. В каждой семье устанавливается свой порядок, режим дня, структура, правила. Но слишком много порядка и правил может привести к ухудшению отношений и появлению обид.

- Уважение. Важно привить членам семьи чувство уважения друг к другу. Единственный способ, чтобы сохранить уважение в семье — показать как уважать себя на личном примере. Между уважением и чувством страха существует очень тонкая грань. Уважать другого — значит принимать его чувства, мысли, потребности, предпочтения. Уважение, как ценность семьи, распространяется из дома в школу, на работу и другие общественные места, где человек сталкивается с людьми.

- Честность образует глубокую связь между членами семьи. Поощряйте честность, практикуя понимание, уважение любых поступков, которые совершают ваши близкие. Если вы будете сердиться на то, что произошло, вероятнее всего, в следующий раз от вас скроют информацию в целях избегания неуважения к своей личности.

- Необходимо научиться прощать людей, которые обидели вас. Все делают ошибки. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды. От обидчика вам стоит получить

ответы на все волнующие вас вопросы и сделать выбор — принять, простить, отпустить и идти дальше.

- Учитесь быть щедрыми на внимание, любовь, время, общение, даже на некоторые ваши материальные владения.

- Общение — отдельное искусство. Передача информации, чувств — важный элемент становления семейных отношений. Когда люди чувствуют, что легко и открыто могут выражать свои мечты, надежды, страхи, успехи, неудачи, то это способствует только укреплению брачных уз. Отсутствие общения приводит к тому, что малые вопросы перерастают в более крупные, которые заканчиваются ссорами, избеганием, разводом.

- Ответственность. Все мы хотим казаться для других ответственными людьми. Некоторые из нас более ответственные, другие — менее ответственные. Чувство ответственности не требует подталкивания, чтобы выполнить работу вовремя и правильно.

- Традиции — это то, что делает семью уникальной, они сплачивают всех членов семьи.

- Будьте примером для подражания. Взрослые выступают примером для своих детей. Они передают им свои навыки решения проблем, совместной работы, общения и др.

- Оцените свой вклад в развитие и укрепления ваших семейных уз. Хотя семейные отношения основаны на сильных кровных связях, все же в большой семье с течением времени чувства близости ослабевают, поэтому необходимо дополнительно прилагать усилия и уделять время для сохранения крепких семейных уз. Время от времени вы должны напоминать себе о важности семьи в вашей жизни.

Проблемы, возникающие в семье

- Самая большая проблема, которая затрагивает семейные отношения, является то, что они (отношения) выступают как само собой разумеющееся. Вы принимаете каждого члена семьи как человека, который чем-то обязан вам. Что указывает на отсутствие настоящего уважения и благодарности за все, что вам дают, и взамен ничего не требуют. То, что родители так много делают для своих детей принимается как должное. Это большая ошибка. Показывайте свою благодарность каждый раз с помощью слов, жестов или поступков. Это поможет сохранить любовь и связь между вами.

- Вторая большая проблема в семейных отношениях — нехватка времени друг для друга. Ваша работа, общественная жизнь или личная занимают практически все ваше время, так что у вас не остается времени на семью? Дети, родители которых в силу своей занятости мало уделяют им времени, внимания, растут с горькими чувствами обиды в своих сердцах, чувствуют вину за свое существование. Даже супруги сталкиваются с проблемой нехватки времени друг для друга. Это приводит к серьезным эмоциональным проблемам, обманам, изменам и разводам.

Учитесь жертвовать своим личным временем ради своих близких.

Фраза «Я люблю тебя» имеет огромную ценность. Каждый раз, когда вы ее говорите, выражайте важность для вас этих слов. Все мы хотим любви. Говорите о любви словами и поступками, например, готовя большой семейный ужин, организовывая для своих детей прогулку в парк развлечений, уделяя внимание супругу за тихим ужином при свечах и т. д. Очень важно родителям учить своих детей, как принимать правильные решения. Здоровые и счастливые семьи несут огромную пользу для всего общества и государства. Среди детей из крепких семей меньше преступников, умственно отсталых, психологически неуравновешенных.

Традиционные семейные ценности являются основой для того, как дети растут, развиваются, учатся, и в дальнейшем эти ценности передаются от одного поколения к другому.

Семья — это первая школа жизни для нового, только что появившегося на свет человечка, это среда, в которой он учится использовать свои способности, чтобы понять внешний мир и справиться с его непредсказуемыми подарками. Все, что вы узнали из вашей семьи становится вашей системой ценности, на основе которых формируются ваши действия. Счастливая, радостная семейная жизнь — не случайность, а великое достижение, основанное на труде и выборе. Я очень хочу этой статьей достучаться до всех молодых людей без исключения. Создание семьи — ответственный поступок, который потребует от Вас много затрат времени, сил, энергии, денег. Но это достойное дело, это наше главное дело жизни. Хочу, чтобы наши поступки были достойны уважения.

### **Упражнение «Разговор через стекло».**

Каждый из участников занятий оказывается «за стеклом» и пытается сообщить при помощи жестов и мимики о каком-то событии. Другие должны понять сообщение и ответить. После этого все говорят, насколько правильно они поняли друг друга.

Подготовка к пониманию эмоционального состояния членов семьи возможна с помощью игры с фигурками, их изображающими. Эти фигурки можно сделать с помощью специального игрового теста.

Дети решают, как раскрасить каждую фигурку. Можно ввести ассоциации цветов с разными эмоциональными состояниями. Например, желтый — со счастьем, синий — с грустью, черный — с горем, коричневый — с одиночеством, оранжевый — с возбуждением, зеленый — с беспокойством, красный — с раздражением или гневом. Можно вырезать из клеенки одежду для фигурок или «эмоциональные элементы», чтобы приклеить их к ним. Например, улыбающийся рот — радость, сдвинутые брови — грусть или обиду, единица — одиночество, восклицательный знак — возбуждение, вопросительный знак — сомнение.

Ребенок подбирает элементы, которые соответствуют характеру и состоянию членов замещающей и кровной семьи ребенка. «Эмоциональные элементы» помещаются в тех местах, которые ассоциируются с эмоциями, например, в области груди, живота, желательнее под одеждой: их выступающие из-под одежды контуры метафорически будут указывать на то, что они связаны с интимными психическими проявлениями, скрываемыми до определенного времени под одеждой. Затем «эмоциональные элементы» извлекаются из-под одежды и обсуждаются в малой группе: «Чувства выходят наружу». Обсуждается, что обычно делает каждый член семьи.

### **Упражнение «Представление о своей будущей семье»**

*Инструкция.* Закрой глаза и войди в свое внутреннее пространство.

Представь, что ты взрослый человек. Вот ты идешь по улице, тыходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Тебя радостно встречают родные или они заняты своими делами? Ты проходишь в комнату, оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?

Затем каждый рассказывает о том, что он видел. Можно подобное упражнение провести и в конце этого раздела.

### **Заключительная часть: Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем».**

Детям предлагается создать два коллажа на эти темы или один коллаж, на одну из этих тем, по желанию. Как обычно, для работы с коллажем детям предоставляются листы картона разного размера и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно детям очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Ребенок может чувствовать себя очень одиноким, чувствовать, что только он один представляет свою

семью. В этом случае ведущий должен поддержать ребенка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей дети могут рассказать о своих работах.

## **Занятие 12**

Тема: Профилактика нарушений семейных отношений

Цель: рассмотреть и изучить типы семейных отношений, типы проблем характерные для семей; определить влияние семьи на подростка; сформировать правила предупреждение конфликтов между супругами.

Методы проведения: беседа.

Оборудование: листы картона разного размера и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги.

Вводная часть:

- орг. момент;

Основная часть:

**Виды семейных союзов и нарушение семейных отношений.**

Семья – это малая социальная группа, основанная на супружеском союзе и родственных связях.

В процессе формирования личности семья играет главенствующую роль: это первая ступенька социализации и самосознания личности.

В семье каждый человек индивидуален и неповторим: члены семьи по-разному видят и оценивают свою семейную жизнь. Это определяет особенности семьи, ее тип, который определяется таким показателем как качество семейных отношений.

**Как уже отмечалось, тип семьи определяется качеством семейных отношений, которые включают следующие фазы:**

1. Выбор партнера.

2. Романтизация отношений. На этой стадии влюбленные находятся в отношениях симбиоза, воспринимают в партнере только достоинства, смотрят друг на друга «сквозь розовые очки». Отсутствует реальное восприятие себя и другого в супружестве. Если мотивация вступления в брак была противоречивой, то многие свойства партнера, которые в начале как бы не замечались, затем могут восприниматься гипертрофированно.

3. Индивидуализация стиля супружеских отношений. Формирование правил. В результате переговоров вырабатываются правила, определяющие – кто, каким образом и в какой последовательности совершает в семье определенные поступки. Много повторяемые правила становятся автоматическими. В результате этого некоторые взаимодействия упрощаются, а некоторые становятся недостаточно эффективными.

4. Стабильность/изменяемость. Супруги ежедневно проходят через различные испытания, отвечая на вопросы: чему отдать предпочтение? повторить то, что уже стало правилом или попробовать создать новое. В нормально функционирующей семье тенденция к стабильности уравновешивается тенденцией к изменяемости. Если происходит ригидная фиксация правил в семье, то становятся стереотипными и монотонными.

5. Фаза экзистенциальной оценки. Супруги подводят итоги совместной жизни, выясняют степень удовлетворенности/неудовлетворенности прожитыми годами.

Основной итог этой фазы – это решение вопроса о том, был ли брак подлинным (гармоничным и желанным) или случайным.

Семейные отношения, как правило, выступают в роли наиболее важных значимых для индивида, то есть они играют ведущую роль в системе взаимоотношений личности, кроме того, они многосторонни и зависимы друг от друга. Сфера досуга, домашнего хозяйства, эмоциональных и сексуально-эротических взаимоотношений тесно связаны, внесение хотя бы в одну из них даже незначительного изменения вызывает изменения в других сферах.

На протяжении всего жизненного цикла семья сталкивается с различными трудностями, неблагоприятными условиями – все это приводит к нарушениям в жизни семьи (нарушения функций семьи, а также супружеские отношения).

### **Какие же типы проблем характерны для семей?**

1. Нарушение представлений членов семьи о семье и личности друг друга. Каждый член семьи, так или иначе, представляет ее себе. Отчасти его представления точны, отчасти искажены и не полны. Однако, вне зависимости от их истинности, они играют огромную роль в жизни семьи. Важность понимания семейных представлений (внутренней картины семьи) признается как отечественными, так и зарубежными учеными, притом самых различных направлений. Некоторые из них считают, что искаженное представление человека о себе и своих отношениях с другими людьми – это чаще всего следствие самых различных семейных проблем.

2. Нарушение процесса коммуникации. Нарушение представлений о другом члене семьи рассматривается как один из важных источников нарушения коммуникативного процесса. Межличностная коммуникация требует от общающихся хорошего представления о личности друг друга. Искаженное представление о другом члене семьи может выступать в качестве серьезного барьера взаимопонимания при информационном общении. Взаимопонимание между супругами рассматривается как одна из важнейших предпосылок стабильности семьи. В процессе коммуникации возникают расхождения между посылаемыми и получаемыми сообщениями, так как один говорящий – слушающий не может овладеть всеми потенциальными возможностями каждого слова.

3. Нарушение механизмов интеграции семьи. По-настоящему семейный человек знает, что вся его жизнь тесно связана с жизнью его семьи, его досуг неразрывен с досугом семьи, многие важные для него потребности удовлетворяются именно в семье, то есть можно говорить об интеграции индивида с семьей. Нарушение механизмов интеграции выражается в тенденции отдельного удовлетворения своих потребностей (отсутствие общего хозяйства, отдельный отдых, денежные средства, компании). Кроме этого, снижается взаимное доверие (доверие в кредит), нет ощущения, что если я что-то делаю для себя, то я делаю и для другого. Причинами нарушений семейной интеграции являются:

- а) характерологические особенности супругов, мешающие формированию симпатии и эмпатии друг к другу;
- б) неосознанные установки (наивно-психологические представления);
- в) отсутствие у членов семьи навыков по выявлению качеств, вызывающих симпатию.

4. Нарушение структурно-ролевого взаимодействия. Для выполнения семейных функций необходима определенная организация семьи. Конкретной социально-психологической формой организации жизнедеятельности семьи является структура,

существующих в ней ролей. Она определяет, что, кем, в какой последовательности должно делаться. Под «ролью» понимается «нормативно одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе общественных и межличностных отношений». Понятие «роль» включает в себя также санкции и нормы. Семейные роли делятся на конвенциональные и межличностные. Конвенциональные – это роли, определенные правом, моралью, традицией для любого человека (право любой матери по отношению к детям и детей по отношению к матери). Межличностные роли в большей степени зависят от конкретных личностных особенностей семьи (роль любимчика может играть как больной ребенок, так и одаренный). Чтобы семья функционировала должны быть выполнены определенные структурно-ролевые правила.

Правило: роли в семье должны быть распределены таким образом, чтобы давать удовлетворять свои потребности наилучшим образом. Роли «семейного козла отпущения», «семейного мученика», «больного члена семьи» и другие являются патологизирующими, то есть могут приводить к нарушению жизнедеятельности семьи и травматизации ее членов. Иногда, один из членов семьи проигрывает роль, которая травматична для него самого, однако психологически выгодна другим членам семьи. В других случаях члены семьи прямо или косвенно побуждают кого-то из семьи принять на себя такую роль. Патологизирующая роль одного из членов семьи может быть травматичной для других, а не для него самого. В настоящее время выделено немало количество патологизирующих ролей, дано их описание. Эйдемиллер Э.Г. и Юстицкис В.В. предложили их классификацию. В основу ее положены два критерия: сфера жизнедеятельности семьи, нарушение которой связано с возникновением патологизирующих ролей и мотив их возникновения.

Нарушение семейных отношений – это сложная проблема, требующая комплексного, междисциплинарного изучения. В каждом индивидуальном случае семейного консультирования психолог должен опираться на различные методы и приемы, чтобы выявить данное нарушение семейных отношений и предложить систему мер по его коррекции.

### **СЕМЬЯ И ПОДРОСТОК.**

Каково влияние конфликтов в семье на подростка? Эту тему стоит затронуть из-за того, что конфликты в семье очень сильно влияют на психику подрастающего поколения, а эти нарушения очень сильно сказываются при формировании семьи самим подростком.

Современная статистика показывает, что чуть более половины всех вступающих в первый брак в возрасте от 25 до 29 лет — со временем часто расторгают его. У подавляющего большинства разведенных пар остаются дети, нередко уже достигшие подросткового возраста. Все больше и больше практикующих врачей-психиатров и психологов рассматривают развод родителей как главное негативное событие в жизни подростка, источник неуверенности, замешательства болезненных переживаний. Одни специалисты полагают, что в большинстве случаев душевные раны, которые получают дети в результате развода, впоследствии совершенно залечиваются другие напротив, настаивают на том что пережитое потрясение оказывает длительное влияние и мешает в дальнейшем полноценному эмоциональному и социальному развитию личности подростка.

Характер влияния развода на подростков в значительной мере зависит и от характера его воздействия на самих родителей. Их умение приспособливаться к новой ситуации - особенно если над ребенком осуществляется опека - решительным образом

вливают на то, как будет проходить. Адаптация подростка. Чем больше беспокойства испытывает мать, и отец тем больше вероятность, что душевное состояние ребенка будет нарушено.

Существуют серьёзные доказательства того, что люди, чьи родители развелись, разводятся чаще тех, кто вырос в прочной семье. Другими словами, склонность к разводам передаётся от поколения к поколению. Многие исследователи пытались разобраться в причинах этого явления. На сегодняшний день для него существует два правдоподобных объяснения. Одно из них заключается в том что дети разведенных родителей, вступая в брак, имеют уже сложившиеся представления о возможности развода и пониженное чувство ответственности по отношению к супружеским обязанностям, поэтому их союз может разрушиться с большей вероятностью чем у тех кто вырос в крепкой семье. Второе объяснение основано на том, что дети разведенных родителей вступают в брак раньше детей из прочных семей. Причиной этому может быть внутренняя потребность вырваться из неблагоприятной домашней обстановки. Но, как показали исследования, ранние браки значительно чаще заканчиваются разводами.

Очевидно, что среди членов семьи супругов, повторно вступающих в брак, могут установиться довольно сложные отношения. Дети из таких семей, помимо одного из своих родителей могут иметь, в зависимости от ситуации ещё и отчима или мачеху, единокровных или сводных братьев и сестер, неродных бабушек и дедушек и прочих родственников. Сами же муж и жена, кроме общения друг с другом, должны поддерживать отношения со своими родителями, родителями супруга, а так же с прочими родственниками, в том числе возможно и по предыдущему браку. Неудивительно, что часто становление таких семей бывает непростым. Но если посмотреть с другой стороны исследователи отмечают, что муж и жена, создавшие новую семью, в большей степени дорожат браком и не хотят повторения пошлых ошибок. К тому же они уже не так молоды, более зрелы опытнее и более серьёзно относятся к своим обязанностям. Кроме того, отмечается возросшая зрелость при подходе ко многим проблемам, а также улучшение навыков общения и принятия решений, распределение обязанностей в новых семьях становились более справедливыми, чем прежде. В это разделе я надеюсь хорошо описала влияния конфликтов на детей что немаловажно в наше нестабильное время, когда заключается очень много браков по расчету. А если вдруг появляются дети то они (дети) становятся ‘яблоком раздора’, последствия скандалов в семье откладываются именно на детях, а не на ком–либо.

#### **Предупреждение конфликтов между супругами.**

**Для молодых жен.** Многие огорчения и даже страдания в семейной жизни связаны с тем, что муж не соответствует выращенному в душе идеалу. В согласии с установившимися представлениями, большинство женщин ценят в мужчине надежность, умение принять решение в трудной ситуации, самостоятельность. Эти прекрасные качества можно усилить в любом мужчине. Однако в той семье, где жена пытается все решения принимать сама, это осуществить труднее. Напрашивается вывод принимать решение единолично нецелесообразно перспективнее побуждать мужа к решениям.

Не стесняйтесь своей слабости, если вы боитесь темноты, не можете носить тяжелые сумки или вбивать гвозди. Зато, если муж вбил гвоздь, то праздник должен быть на всю округу. Мужественность развивается быстрее, если мужчина чаще выступает как защита и опора слабой женщины. Умение поощрять проявление способностей любимого определяет и деловую карьеру мужчины, которая во многом зависит от расположенности



жены обнаруживать неустанный интерес и соучастие в его профессиональных делах. Он должен быть уверен, что найдет в жене не только заинтересованного слушателя, но и друга, который, прежде всего, попытается понять и разделить его позицию, встать на его оборону независимо от объективных обстоятельств. Содействие женщины в поддержании чувства собственного достоинства у всех членов семьи в значительной степени определяет её собственную жизнестойкость и самочувствие. Чрезвычайно украшает женщину такт и церемонность. Даже если ей хочется сказать “да” то ей не следует торопиться.

Основные жизненные ценности формируются в родительской семье. Образ, идеал любимой женщины во многом навеян воспоминаниями молодого человека об образе моей матери. И если жена хочет понять какие качества особенно ценит в ней муж полезно внимательно изучать мать и бабушку мужа. То, что многие мужчины выбирают себе жену основываясь на том насколько она похожа на мать – факт надежно установленный. Поэтому, зная о свойствах матери мужа можно, в какой-то степени предсказать качества которые определяют выбор этого мужчины. Не удивительно, что понимание женских качеств, которые он ценит в матери поможет жене понять и развить те качества своего характера которое особенно ценит муж. Отсюда становится понятной пагубность противопоставления себе свекрови и стремление посорить с нею мужа. Это нарушает идеальный образ жены. Мать может ревновать сына к жене, учитывая это, надо ни в коем случае не учитывать возраст свекрови. Например, желательно выбирать ей подарки как женщине, а не как пожилому человеку. Если хотите сохранить мир в семье не вмешивайтесь в ссоры мужа со свекровью, так как подобное вторжение обидит ее какой бы не была ваша позиция. Лучше просто выразить растерянность и озабоченность.

**Для молодых мужей.** Для молодых мужей, говоря о причинах непонимания в семье, прежде всего надо помнить о различной доминантности мужчин и женщин. Как показали исследования, среди мужчин чаще встречаются лица с левым доминантным полушарием. Непонимание поведения женщин мужчины убеждены, что женская логика это отсутствие всякой логики. Однако это в большей степени логика чувств и отношений. Женщины интуитивно считают главным достоинством мужчины ум, логику и надежность – (оправдание для тех, кто не имеет большого ...). Мужчины так же интуитивно больше всего очаровываются внешней красотой женщин, – поэтому говорят, что мужчины и женщины любят по-разному. Мужчины глазами, а женщины ушами. Женщине необходимо подтверждение любви ежедневно иначе она начнет думать и говорить, что ее давно разлюбили. Любовь интуитивно по своей сущности неудивительно, что сексуальность нарушается тем больше чем больше контроль и управление над ней. Потребность любви у женщины значительно сильнее, чем у мужчины. Это связано с ролью матери. Лишенная любви женщина быстрее становится деспотичной, так как не имеет возможности раскрыться как женщина.

Поэтому заметив в поведении жены подобный трюк нужно, прежде всего подумать о том, что удовлетворена ли ее потребность в любви.

Неудовлетворенная женщина может заменить мужа как объект нежной привязанности маленьким сыном. Это приводит к слишком раннему развитию у него чувственности, что похищает часть его будущей мужественности. Раздражение нелюбимой жены в основе сценария «все мужчины подонки», который мать неосознанно навязывает дочери.

Как показывают результаты исследований в жизни многих мужчин центр тяжести их интересов приходится на служебный дела, а у женщин, особенно в определенном возрасте доминируют проблемы семейных отношений. Отсюда понятно что при утрате новизны в отношениях у женщин раньше чем у мужчин может возникнуть неудовлетворенность семейным общением и скука начинает активно разъедать интимные отношения. В подобной ситуации мужчине следует преодолеть лень и организовать нестандартные ситуации, что поможет ему и жене повернуться друг к другу новыми гранями своего характера.

Что же такое удачный комплемент? Это не штамп, а проявление доброжелательного внимания, человеку нужно говорить то, что больше всего поддержит его в данной ситуации. Делая комплимент помни, что в каждом человеке есть хорошее. Выделяя и подчеркивая это хорошее не поскупимся на похвалу – в этом и состоит искусство комплимента, его положительная роль, он закрепляет лучшее в человеке фиксируя это лучшее.

Женщины удачный подарок рассматривают как глубокое понимание их желаний способность мужа перейти от декларирования чувств к поступкам. Например, муж вопит: «Я тебе так люблю, что готов подарить тебе все звезды и луну в придачу» — «не надо луну – хочу черевички». Благой порыв иссякает под влиянием прозы жизни – и других неприятностей.

Помните, что любовь нельзя воскресить, а тем более пробудить упреками и призывами.

Любовь держится на человеческих достоинствах, ее не укрепить постоянным подчеркиванием недостатков. Можно воскресить радостным (исступленно восторженным) настроением.

Если мужчины более склонны к любви в периоды тревог и опасностей, то женщины в спокойной и располагающей обстановке.

Если любовь ослабевает то следует искать новые способы вознаграждения и поощрений, так как старые постепенно снижают свою ценность – к ним привыкают.

#### **Упражнение «Мои границы».**

Упражнение в большей степени рассчитано на подростков. Его можно использовать при коррекции таких особенностей личности сироты, как склонность занимать позицию жертвы, в качестве профилактики физического и сексуального насилия. Важно помнить, что большинство конфликтов в семье связано с нарушением пространства и несоблюдением границ.

Упражнение позволяет осознать основные характеристики собственных границ, выбрать наиболее адекватные способы психологической защиты, пережить новый опыт взаимодействия с другими.

Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

*Ведущие.* У каждого человека должно быть в жизни какое-то свое место, где он чувствует себя комфортно. Иногда ему хочется быть с людьми, иногда нужно побыть и одному. Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим. (Предоставьте членам группы больше времени и убедитесь, что каждый нашел вполне удовлетворяющее его место.) Ваше место находится там, где вы сейчас стоите. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядьте на пол. Когда вы садитесь, вам нужно чуть-чуть больше места, чтобы удобно разместиться, – и все это тоже ваше место.

Попробуйте использовать его, ведь оно принадлежит вам. Почувствуйте его под ногами. Теперь вытяните руку и нарисуйте воображаемый круг, охватывающий ваше место. Сделайте его таким большим, как вы хотите. При этом обратите внимание на то, чтобы вы могли дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой вы можете свободно дотянуться, принадлежит вам.

Теперь прикоснитесь к полу на своем личном месте. Это ваш собственный пол. Быть может, вы захотите обнести свое место небольшой стеной. Для этого достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда. (Покажите это движение.) Эту стену вы можете построить любой высоты. Она может быть совсем низкой или такой высокой, чтобы вас никто не видел за ней. Стена может быть сделана из любого материала. Вы сами сможете его выбрать. Я буду называть материал, а вы будете представлять, что находитесь за стеной именно из этого материала. Попробуйте представить себе, что стена вокруг вашего места сделана из камня (кирпича, бетона). Это стена очень крепкая – ее невозможно пробить. А сейчас представьте, что стена сделана из дерева. Она уже не такая крепкая и плотная. Представьте, что вокруг вас стена из дерева. А сейчас представьте себе, что стена сделана из ткани. Она колеблется под влиянием ветра. И время от времени вы оказываетесь вообще без стены. А сейчас представьте себя за такой стеной, за которой вам уютно.

Сейчас я попрошу сделать в стене окошко. Оно может быть разной формы. Оно может быть похоже на круг или квадрат, на треугольник, а возможно, и на сердце. Представьте, что в окне вы видите лица близких и любимых вами людей. Они смотрят на вас, улыбаются, они любят вас. Вы тоже можете им улыбнуться и сказать, как вы их любите, как они дороги вам. А сейчас представьте себе, что в вашей стене появилась дверь. Она тоже может быть выполнена из любого материала. Она может быть железной, деревянной, или вместо двери может висеть занавеска. Выберите дверь, которая вам подходит больше всего. Скажите себе: «Это моя дверь, я хозяин этой двери. Я могу ее открыть и впустить туда своих близких, друзей, всех, кто мне нравится, если только я хочу. Я могу ее закрыть, если захочу побыть в одиночестве. Никто не имеет права открывать мою дверь, если мне этого не хочется».

Сейчас я громко скажу: «Откройте глаза и поменяйтесь местами», и каждый из вас должен будет на счет «три» вскочить на ноги, вытянуть вперед руки, сжать кулаки, потом выбежать из своего места и перейти на место другого. Итак, поменяйтесь местами. Все заняли новые места? Нравится ли вам ваше новое место так же, как прежде? А теперь вернитесь на свое место. Как вы чувствуете себя на нем? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство? А теперь аккуратно «сложите и упакуйте» свое личное пространство и положите его рядом с собой.

После выполнения упражнения необходимо обсудить мысли и чувства, которые пережили дети (подростки).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Из какого материала были сделаны ваши окна, двери?
- Какой материал вам подошел больше всех?
- Что было трудным?
- Что вы чувствовали, когда были на чужом месте и когда вернулись на свое?
- Что вы думаете о своем пространстве?

**Упражнение «Маленькая книжечка»**

Для этого упражнения ведущий приносит маленькие блокнотики или маленькие листики бумаги, степлер, тесемочки и т. п., чтобы можно было сделать буклет. Ведущий говорит: «В этих книжечках мы будем делать на занятиях заметки, что-то записывать». Обычно дети неохотно пишут на занятиях. Они волнуются, что сделают много ошибок, что напишут неровно, что они очень медленно пишут. Ведущий обязательно должен сказать, что неважно, как они напишут, важно, что они знают, о чем они пишут, что они это делают для себя. Детям предлагается написать свои заметки на темы: «Если бы я была моей мамой» для девочек и «Если бы я был моим папой» для мальчиков. В зависимости от желания детей они могут поделиться своими размышлениями.

На последующих занятиях можно использовать другие темы, например «Получаю письмо от папы (от мамы.) Что в нем написано?»

Заключительная часть:

### **Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»**

Детям предлагается создать два коллажа на эти темы или один коллаж, на одну из этих тем, по желанию. Как обычно, для работы с коллажем детям предоставляются листы картона разного размера и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги. Обычно детям очень нравится создавать коллажи, но предложенные темы иногда вызывают трудности. Ребенок может чувствовать себя очень одиноким, чувствовать, что только он один представляет свою семью. В этом случае ведущий должен поддержать ребенка, обратить его внимание на других близких людей.

После создания коллажей дети могут рассказать о своих работах.

## **Занятие 13**

Тема: Понятие о браке. Нормы и правила (моральный кодекс), по которым живет семья

Цель: Формировать представление о браке и семье, о нормах и правилах (моральном кодексе), по которым живет семья.

Методы проведения: беседа, дискуссия «Зачем люди создают семью»

Оборудование: ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман

Вводная часть:

Основная часть:

Брак в семейном праве — это добровольный равноправный союз мужчины и женщины, заключенный в соответствии с определенными правилами с целью создания семьи. Условия и порядок заключения брака изложены в Семейном кодексе Российской Федерации. Заключение брака производится в специальных учреждениях (загсах) при условии взаимного согласия лиц, вступающих в него и достигших брачного возраста.

Под семьей понимается союз лиц, основанный на браке или родстве, характеризующийся общностью быта, интересов, взаимной заботой, помощью и моральной ответственностью.

Современная семья выполняет ряд функций, основными из которых являются:

1. **Хозяйственно-бытовая** — заключающаяся в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т. д.), в сохранении их здоровья. В ходе выполнения семьей этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде физических сил.

2. Сексуально-эротическая — обеспечивающая удовлетворение физиологических потребностей супругов.

3. Репродуктивная — обеспечивающая рождение детей, новых членов общества.

4. Воспитательная — состоящая в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях.

5. Эмоциональная — заключающаяся в удовлетворении потребностей в уважении, признании, взаимной поддержке, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья.

6. Духовного общения — состоящая во взаимном духовном обогащении.

Первичного социального контроля — обеспечивающая выполнение социальных норм членами семьи, в особенности теми, кто в силу различных обстоятельств (возраст, заболевание и т. п.) не обладает в достаточной степени способностью самостоятельно строить свое поведение в полном соответствии с социальными нормами.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменилась функция первичного социального контроля: она заключается не во власти отца семейства над другими членами семьи, а в той мотивации к труду и достижениям, которую порождает семья. Повысился уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений (рождение внебрачных детей, супружеские измены и т. п.).

Развод перестал рассматриваться как наказание за недостойное поведение в семье.

Появление чувства ответственности перед ребенком — одна из наиболее важных и ценных черт современной семьи. Родительское чувство ответственности обеспечивает желанному ребенку достойное место в кругу семьи, гарантирует его гармоничное развитие.

Законодательство не содержит легального определения брака, поэтому для того, чтобы понять суть брака, приходится обращаться к теории семейного права.

Существует несколько подходов к определению брака. Так, например, во французском праве брак есть заключаемый в установленной законом форме гражданский договор, который соединяет мужчину и женщину для совместной жизни и взаимного оказания поддержки и помощи под руководством мужа, главы семьи.

Отечественная доктрина семейного права тяготеет к иному определению брака. Брак — это свободный равноправный союз мужчины и женщины, заключенный с соблюдением порядка и условий, установленных законом, имеющий целью создание семьи и порождающий между супругами взаимные личные и имущественные права и обязанности.

В древнерусском лексиконе слово «брачити» означало что-то отбирать (выбирать хорошее или отклонять плохое). Отсюда двусмысленность слова «брак» и в семейном праве, и в обыденной речи («забракованный товар»). В других языках такой двусмысленности нет. Так, в украинском, белорусском, польском, чешском и других языках славянских народов брачный союз определяется словом «шлюб» (от древнеславянского термина «сьлюбъ», «сьлюбытись», что означает «договориться»).

Основываясь на положениях законодательства и теории, можно выделить следующие признаки брака.

Во-первых, *бра́к* – **это союз мужчины и женщины**. Слово «союз» шире, чем слово «сделка» или «договор». Помимо распределения обязанностей в семье (если такое в семье производится точно и определено) союз мужчины и женщины предполагает некую духовную общность, предрасположенность их друг к другу, предпочтение друг другу.

Во-вторых, *бра́к* – **это единобрачный союз**, т. е. союз, в котором предпочтение отдается лишь одному партнеру. Однако в некоторых странах, где господствует мусульманская религия, существуют полигамные браки (многоженство).

В-третьих, *бра́к* – **это свободный союз**. Вступление в брак свободно и добровольно, равно как в принципе свободно и расторжение брака.

В-четвертых, *бра́к* – **это равноправный союз**. Мужчина и женщина, вступающие в брак, равны между собой как в отношении личных прав (на фамилию, место жительства, выбор профессии, воспитание своих детей), так и в отношении имущества, нажитого совместным трудом во время брака.

В-пятых, брак – это такой союз, который **зарегистрирован в органах загса** (органах записи актов гражданского состояния). Фактические (незарегистрированные) брачные отношения, сколько бы они ни продолжались, не могут перейти в брачные отношения, которые поддерживает, защищает государство.

В-шестых, *бра́к* – **это такой союз, который порождает между супругами юридические права и обязанности**. Это касается и мужчины, и женщины. Если права одной из сторон окажутся нарушенными, то на их защиту встанет суд.

Некоторые авторы указывают, что брак – это пожизненный союз мужчины и женщины. Конечно, в норме это так и должно быть, однако практика свидетельствует об обратном: например, в Москве из каждых 100 заключенных браков расторгается 51.

Иные авторы добавляют такой признак брака, как наличие цели рождения и воспитания детей. Однако статистика показывает, что в мире около 20% браков являются бездетными. Таким образом, включение этого признака в определение брака было бы некорректным.

#### **Рисунок «Генеалогическое древо».**

Рисунок генеалогического древа - один из способов актуализации своего семейного опыта. Откуда я родом? Каковы мои корни? Где можно брать поддержку? «Мама умерла, папа в тюрьме», но, возможно, есть родственники: братья, сестры, а может быть, другой человек много значит для меня, он считает меня самым замечательным. Есть ли кто-то близкий? Был ли кто-то, для кого ты много значишь, может быть, это была нянечка? Если никого не было, можно просто нарисовать корни, все равно они есть у тебя, ты просто не знаешь о них или не помнишь, потому что был слишком маленький. Ты ствол, а от тебя уже пойдут ветки и когда-нибудь, в будущем, твои потомки нарисуют тебя в качестве корней.

#### **Упражнение «Сценки из семейной жизни».**

Каждая «семья» разыгрывает сценку из семейной жизни, например приготовление еды, праздник, уборка в доме и т.д.

Примечание: всю работу желательно записать на видеокамеру для того, чтобы разобрать с детьми особенности поведения их «семьи».

### **Занятие 14-15**

Тема: Трудности семейной жизни (размолвка, ревность, измена, развод). Способы преодоления трудностей.

Цель: Познакомить со способами разрешения семейного конфликта и видами психологической помощи при разрешении семейных конфликтов

Методы проведения: беседа

Оборудование: ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман

Вводная часть:

Основная часть:

Наиболее часто встречающимися способами конфликтного поведения в системе семейных отношений выступают:

В структуре семейных отношений можно выделить два уровня (стратегии): соперничество - учет только собственных интересов и сотрудничество - взаимный учет интересов членов семьи. Исходя из расположения наиболее типичных способов конфликтного поведения по отношению к этим двум уровням, можно кратко охарактеризовать каждый из них.

Противоборство (конфронтация) характеризуется достаточно высоким уровнем соперничества и низким уровнем сотрудничества в семье. Данный вариант выхода из конфликтной ситуации характеризуется нежеланием супругов принимать во внимание позицию каждого из них. Такая ситуация ведет к накоплению раздражения, личным оскорблениям, угрозам, а иногда и к рукоприкладству

Компромисс характеризуется средним уровнем сотрудничества и соперничества в семейных отношениях. Это достаточно шаткое равновесие, которое постоянно нарушается.

Уклонение (избегание) - низкий уровень сотрудничества и низкий уровень соперничества, проблемы семейной жизни не разрешаются, а накапливаются, что значительно усложняет их разрешение. В целом такой прием нельзя признать правильным, так как развязка лишь оттягивается, а конфликт остается, однако появляется время для обдумывания возникшей ситуации, причин разногласий и окончательного принятия решения.

Приспособление - достаточно высокий уровень сотрудничества, но в то же время достаточно низкий уровень соперничества, односторонние уступки долго продолжаться не могут. Данный исход конфликта характеризуется волевым навязыванием такого выхода из конфликтной ситуации, которое устраивает лишь одного из членов семьи (очень часто инициатора конфликта) и приспособлением другого. Такой авторитарный прием имеет самые неблагоприятные последствия: ущемляются права одного из партнеров его достоинство, достигается внешнее благополучие, а на самом деле в любой момент может наступить кризис.

Преобладание данных способов конфликтного поведения в семейных отношениях со стороны одного или обоих супругов приводит к разрешению конфликта по схеме либо - «проигрыш выигрыш», либо «проигрыш-проигрыш», потере гибкости, обострению и даже разрыву семейных отношений.

В свою очередь при разрешении семейных конфликтов необходимо стремиться к реализации схемы «выигрыш-выигрыш». В семейных отношениях не должно быть проигравших сторон.

Х. Корнелиус и Ш. Фэйр определили 4 последовательных шага по реализации этой схемы при разрешении семейных конфликтов

1-й шаг - установить, какая потребность стоит за желаниями другой стороны;

2-й шаг - узнать, в чем разногласия компенсируют друг друга;

3-й шаг - разработать новые варианты решений, наиболее удовлетворяющие потребности каждого;

4-й шаг - сделать это вместе, явно показывая, что конфликтующие - партнеры, а не противники.

Компромисс характеризуется средним уровнем сотрудничества и соперничества в семейных отношениях. Это достаточно Шаткое равновесие, которое постоянно нарушается. Компромиссный вариант завершения семейных конфликтов самый приемлемый. Он характеризуется поиском наиболее удобного и справедливого для участников семейного конфликта решения, равенством прав и обязанностей, откровенностью требований, взаимными уступками.

Следует выделить наиболее **типичные методы разрешения семейных конфликтов:**

- объяснение (спокойный разговор о создавшейся ситуации в корректной форме с выяснением причин проблем и путей их преодоления);

- всякое воздержание от конфликтных ситуаций;

- сглаживание (позволяет снять напряженность, добиться нормальных отношений);

- адекватное реагирование на любую семейную проблему с одновременной тенденцией учиться на чужих ошибках;

- интуитивная (не систематическая) взаимная уступка (уступчивость супругов в сложных и простых ситуациях семейной жизни).

**Тактика разрешения семейного конфликта, как правило, предполагает:**

- поддержание чувства личного достоинства. В старых русских интеллигентных семьях существовал обычай: при ссорах и конфликтах супруги переходили от родственного «ты» к холодно официальному «вы». Такой переход позволял сохранять чувство собственного достоинства и не унижал достоинства другого человека;

- постоянную демонстрацию взаимного уважения и признательности;

- стремление вызвать подъем, энтузиазм у другого супруга, сдерживание в себе проявлений раздражительности, злобы, гнева;

- не акцентировать внимания на ошибках и просчетах своего партнера;

- не упрекать прошлым вообще, в том числе в совершенных ошибках;

- снятие или торможение нарастающего психического напряжения различными приемами;

- разрешение назревающего конфликта отвлечением на другие безопасные темы, переключение внимания на другие менее конфликтные проблемы;

- гасить в себе подозрения в неверности партнера, его измене, сдерживать себя от самообвинений, ревности, мнительности;

- понимание того, что в брачной и семейной жизни в целом необходимы огромное терпение, снисходительность, доброжелательность, внимание и другие положительные качества.

При рациональном поведении супругов семейный конфликт - это нормальный компонент здорового течения их жизни, который играет конструктивно-созидательную роль.

Определенный интерес представляет взгляд специалистов в области разрешения конфликтных ситуаций Х. Корнелиуса и Ш. Фэйр, описавших возможные последствия конфликтов, выстроивших соответствующие цепочки последствий.



Загнанный внутрь конфликт действует разрушительно на психическое состояние и физическое здоровье членов семьи. Конфликтная ориентация, отсутствие культуры компромисса, негативное стечение обстоятельств могут вывести процесс из под контроля и придать ему разрушительный характер.

Выбор того или иного пути развития конфликта во многом зависит от психологической культуры супругов, их умения осознать свои трудности, в том числе и психологические.

Снять напряженность и найти оптимальное решение помогает соблюдение следующих условий **разрешения семейного конфликта:**

- сужение рамок спора до минимума;
- управление негативными эмоциями;
- стремление и умение понять позицию друг друга;
- осознание того, что в ссоре почти всегда нет правых;
- умение и стремление решать конфликты с позиции доброты;
- недопустимость наклеивания «ярлыков» друг на друга;
- использование юмора, шутки;
- понимание смысла споров, столкновений, ссор, стремление к единению членов семейной системы.

В психологии семейных отношений оформились несложные практические принципы разрешения семейных конфликтов:

- не ворчать по поводу и без причины;
- не пытаться с ходу перевоспитать других, поскольку любой человек имеет право отстаивать свою индивидуальность;
- не увлекаться критикой друг друга;
- искренне восхищаться достойными качествами своего партнера, ребенка;
- уделять близким, родным и вообще окружающим людям постоянное внимание;
- быть предельно вежливым к другому с правом ожидания вежливости от него.

Выделяют следующие **виды психологической помощи при разрешении семейных конфликтов:**

- Самопомощь;
- Специализированная помощь семье;
- Совместная семейная помощь.

Самопомощь - это оказание помощи любым взрослым членом семьи (мужем, женой, ребенком в юношеском и старшем возрасте) самому себе психологическими методами и средствами в целях достижения психического здоровья, собственной личной зрелости и благополучных гармоничных отношений в семье.

Совместная семейная помощь рассматривается как вид психологической помощи, в процессе которой взаимно с супругом (-ой) происходит преодоление семейных проблем с применением доступных, понятных обоим психологических форм и методов с соблюдением необходимых правил зрелой семейной жизни.

Основными условиями данного вида помощи являются взаимные желания решать семейные проблемы, действенное участие, активность, корректность и стремление супругов к максимальному взаимовыгодному компромиссу.

Главный способ совместной семейной помощи — взаимное удовлетворение ключевых потребностей мужа и жены.

Немаловажную роль в регулировании семейных отношений играют свободные дискуссии между супругами в виде открытого, искреннего, доверительного, эмпатийного и безопасного диалога о проблемах семьи. О важном и второстепенном в семье, о роли мужчины и женщины, о системе ценностных и ролевых представлений, о принятии ценностей, сближении взглядов, о понимании вообще, о стиле семейного руководства и методах воспитания и т.д. В этих целях может быть использована, например, методика «семейного термометра» В. Сатира. Она предусматривает создание эмоционально-психологической атмосферы, в которой честно обсуждаются предметные проблемы, а каждый член семьи испытывает психологическую готовность к искреннему разговору.

Основными темами для обсуждения в соответствии с этой методикой могут быть:

- понимание - инициирование в семье чувства взаимной признательности;
- жалобы - негативное проявление беспокойства, тревоги и т.д., сопровождаемое конкретными предложениями по поводу того, что необходимо изменить; подключение других членов семьи к решению проблем;
- трудности (непонимание проговоренного) - формирование правильного восприятия друг друга членами семьи в интересах достижения семейного успеха;
- новая информация - воспроизведение и обсуждение новой информации, которая вписывается в структуру семьи;
- надежды и желания - взаимный обмен своими мечтами, желаниями с надеждой на то, что любящие члены окажут друг другу помощь.

Важную роль в деле предупреждения семейных конфликтов играет организация совместного активного отдыха, проведение досуга. Они направляются на сознательное сближение и сплоченность семьи. Имеется в виду организация как культурного, как и оздоровительного отдыха. Создание и поддержание семейных традиций с праздниками, сюрпризами, подарками. Совместное посещение кино, театров, музеев, выставок, выезд на природу, путешествии, уважительное отношение к любимым занятиям каждого члена семьи. Благоприятное влияние оказывают, в частности, психологические установки на формирование здорового образа жизни каждым супругом и семьей в целом (обливание, приучение к холоду, гигиена питания, уход за телом, гимнастика, прогулки, ликвидация малоподвижного образа жизни, преодоление негативных привычек, занятие различными видами спорта).

Значительную помощь молодоженам могут оказать семейные советы - оригинальная форма группового руководства семейными делами, включая детей и других родственников, проживающих совместно с нуклеарной семьей. Это определенная система планирования различных вопросов жизнедеятельности семьи и преодоления семейных проблем в открытом всестороннем общении, сопоставлении позиций всех членов семейной системы. Алгоритм достижения договоренности между супругами, другими членами семьи на семейном совете включает в себя:

- выносится тема;
- договариваются о сроках;
- обязательно подводят итоги;
- ставят достижимые цели, обсуждают их со всеми представителями системы.

Может использоваться и такая форма взаимопомощи, как совместное обсуждение супругами специальной литературы (научной, научно-популярной, художественной) по психологии семьи, сексологии, семейной конфликтологии, любви, и повышение общей

культуры супругов и детей, их представлений о красоте, доброте, гармонии, межличностных отношениях.

В крайнем случае может быть использована методика «искусственного развода». Она предусматривает сознательное разъединение, расхождение на определенное время в общении, проживании, в проведении свободного времени, в том числе за счет организации альтернативного отдыха вне семьи. Это создает предпосылки для осознания сложившейся семейной ситуации, семейной проблемы, истинного отношения супругов, детей друг к другу.

Аналогична ей методика «конструктивных ссор». Ее авторы - психологи Ян Готлиб и Кэтрин Колби предлагают ссориться конструктивно. В этом случае нет необходимости:

- извиняться раньше времени;
- уклоняться от спора, заниматься саботажем или индуцировать молчание;
- использовать знание интимной сферы партнера для издевательств;
- притягивать вопросы, не имеющие отношения к делу;
- симулировать согласие, развивая обиду;
- объяснять другому его чувства;
- нападать опосредованно, критикуя кого-либо или что-то, представляющее ценность для партнера;
- «подкапываться» под другого, угрожая бедой, усиливать его мнительность, неуверенность.

Осуществление данной методики предполагает соблюдение следующих основных условий:

- ссориться наедине, без детей;
- ясно формулировать семейную проблему и уметь повторить аргументы партнера по-своему;
- раскрывать свои позитивные и негативные чувства;
- с готовностью и вниманием выслушивать отзывы о своем поведении;
- выяснять сходства и различия друг друга и то, что наиболее значимо для каждого партнера в семье;
- задавать вопросы, помогающие партнеру подбирать необходимые слова для выражения собственных интересов;
- ждать, пока спонтанные эмоции утихнут сами собой;
- выдвигать положительные предложения по взаимному Изменению.

По мнению американского психолога Э. Шострома, В ходе семейного конфликта следует применять конструктивные приемы борьбы:

- планирование схватки на специально выделенное удобное ВОВ мя, чтобы не втягивать в борьбу ни в чем не повинных окружающих,
- стремление полностью выразить свои чувства, как положительные, так и отрицательные. Не оставляйте ничего на «потом».
- повторение каждого аргумента оппонента своими словами, чтобы самому проникнуться его проблемой и чтобы он услышал свои претензии со стороны;
- четкое определение предмета борьбы;
- выяснение, где и в чем точки зрения расходятся, а где и чем - совпадают;
- уточнение, насколько глубоко каждый прочувствовал свою «схватку» в борьбе. Это поможет понять, в чем вы можете уступить;

- предельная корректность, критикуя партнера, обязательно дополняйте свою критику конструктивными положительными предложениями;
- определение того, как каждый из вас может помочь другому в решении проблемы;
- оценка хода борьбы, сравнение новых знаний, которые из за нее приобрели, с ранами, которые она вам нанесла. Выигрывает, разумеется, тот, чьи потери существенно меньше новых ранений,

- объявление перерывов в борьбе и заполнение их чем-то для вас очень приятным.

Подойдут теплый телесный контакт, хороший секс и т.п.

- готовность к новому этапу борьбы - интимная борьба более или менее непрерывна.

Парадоксально, но факт, что если ее ожидают и относятся к ней как к норме, эта борьба протекает быстрее, беззлобнее, с меньшими жертвами.

Предупреждению конфликтов и снижению их уровня способствует такой прием, как сознательное включение в семейную систему «третьих лиц» - рождение детей, в том числе второго, третьего ребенка (когда генеративная способность мужа и жены в расцвете), или вхождение психологически приемлемых, комфортных и зрелых во взаимоотношениях родственников. Однако такой способ может привести и к обратному эффекту. С его реализацией нужно быть предельно осторожным, особенно если это касается рождения еще одного ребенка, а для этого не созданы соответствующие материальные условия.

В ряде случаев достаточно эффективной оказывается простое доверительное общение супругов, в ходе которого вырабатываются приемлемые способы взаимного общения, приходит понимание причин негативных привычек и того, что в них заключена опасность для самого существования брака. В этом случае взаимные усилия супругов должны быть направлены на выработку стиля терпимости, доброжелательности, вежливости к другим членам семьи, на сострадание, корректность в случаях несовпадения мнений, подчеркивание достоинств друг друга и всяческое стремление к взаимному притяжению по спорным вопросам.

Супругам необходимы не только знания приемов борьбы, но и овладение искусством ведения переговоров, приемами построения длительных взаимоотношений. Это еще раз подчеркивает тот факт, что во всяких способах совместной семейно-психологической помощи главенствующее положение занимает проблема выработки неповторимого вербального и невербального стиля общения, умение разговаривать друг с другом и слышать друг друга. При этом, во-первых, появляется реальная возможность быть понятым и желание делиться своими переживаниями с близким человеком, во-вторых, когда партнер говорит о своих переживаниях, выражает их словами, он и сам начинает лучше понимать и оценивать себя.

Искусство ведения переговоров супругов предполагает:

- выражение эмпатии;
- заботу о себе;
- возможность дать выиграть другому;
- размышления о будущем;
- исключение занятия одновременно несколькими делами;
- завершение процесса;
- удержание в памяти своих проблем;
- высказывание чего-нибудь приятного, доброго;
- попытки избежать соревнования;
- исключение обособления кого-либо из партнеров;

- показ своего интереса; сохранение объективности;
- внимательное выслушивание другого;
- исключение усложнения (стремление к простоте);
- умение избегать чувства вины;
- проявление открытости.

Особого внимания вследствие опасности для семейных отношений заслуживает конфликт, обусловленный изменой одного из супругов. В целях сохранения супружеской жизни в случае измены и предотвращения распада семьи следует поступать в соответствии с «6-шаговой» методикой У. Харли.

Шаг 1. Прежде всего, задать себе вопрос: «Хочу ли я сохранить брак?». Выдержать семейную бурю, не поддаваться искушению обвинить во всем другую сторону, принять тезис о том, ЧТО не один только изменивший супруг во всем виноват.

Шаг 2. Не откладывайте решение проблем на будущее если вы узнали об измене. В случае желая снова соединиться необходимо предпринять определенные действия. Например, жене занять более твердую, независимую позицию, возможно отделится на время от мужа до того момента, пока супруги не разрешат конфликтную ситуацию. Главное - на определенный период продемонстрировать изменившему супругу непримиримость к измене.

Шаг 3. Найти хорошего семейного консультанта специалиста по семейным проблемам. Скорее всего, вы не сможете самостоятельно покончить с изменой и быстро разрешить ситуацию, нужны объяснения арбитра-специалиста.

Шаг 4. Супругам предпринять искренние усилия по изменению своего поведения к лучшему.

Шаг 5. Надо осознавать, что восстановление отношения будет нелегким и потребует больших душевных усилий. Это долгий и трудный процесс. Примечательно, что, например, после возвращения изменившей жены в семью бывший любовник может не искушать ее, если муж удовлетворяет ее потребности.

Шаг 6. Брак и любовь могут стать крепче, если супруги И будут полностью контролировать себя, свои последующие действия. Выдержав самое худшее, супруги почувствуют улучшение их взаимоотношений, а не разрушение. Возможно обнаружение новых любовных чувств.

Сердцевиной всякой совместной семейной психологической помощи является работа супругов по развитию практики любви, предупреждению и преодолению психосексуальных трудностей.

Супругам необходимо учитывать ряд следующих советов относительно интимных отношений:

- близкие отношения затрагивают двоих людей, которые должны отвечать за свои поступки;
- не бывает легких интимных отношений, они входят в контекст межличностного взаимодействия;
- противоположности в психосексуальном, а не только в биологическом смысле притягиваются;
- выбор партнера всегда имеет сознательные и бессознательные причины;
- близкие отношения требуют постоянного развития и учебы.

Определенный интерес сточки зрения решения психосексуальных семейных проблем представляют рекомендации представителя гуманистического психоанализа Эриха

Фромма «Искусство любить»:

1. Требование дисциплины в практике искусства любить, мастерское исполнение любовных отношений.

2. Сосредоточенность в любви на любовном объекте, любовно-сексуальных действиях.

3. Терпение с целью овладеть искусством любви, достигнуть гармонии в интимной сфере.

4. Искренняя заинтересованность в обретении мастерства любви, любовного взаимодействия.

5. Самое главное - обучение тому, как оставаться наедине с собой, без чтения, просмотра телевизора, слушания музыки, курения и т.п. И при этом не испытывать напряженности, беспокойства, чувства тревоги.

6. Умение слушать, жить полностью в настоящем, здесь и теперь; не задумываться о том, как осуществить предстоящее дело, когда нужно что-то предпринимать именно сейчас.

7. Развивать смирение, объективность, разум у супругов.

8. Требование веры как важнейшее условие всякой дружбы, любви, интимных отношений партнеров. Следует различать рациональную и иррациональную веру. Рациональная вера - это убежденность, которая имеет своим источником собственные чувства, мысли и опыт. Под иррациональной верой понимается вера, основанная на подчинении иррациональному авторитету.

9. Активность по отношению к любимому супругу как внутренняя мобильность, сознательное использование своих сил, постоянное самосознание, бодрость, деятельность. («Если я люблю, то нахожусь в состоянии постоянного активного интереса к любимому человеку»).

Аналогичные правила по преодолению психосексуальной дисгармонии дает И. Кон в своей книге «Вкус запретного плода».

Успешно предвидеть, преодолевать и разрешать конфликты репродуктивно-воспитательной сферы (различие взглядов супругов на воспитание детей) позволяет соблюдение **ОСНОВНЫХ** принципов взаимоотношения родителей и детей, сформулированных профессором Ю.П. Азаровым (Россия) в его демократической воспитательной модели.

1. Правда, совесть, раскаяние, честность и порядочность, помноженные на труд, - главные воспитатели личности ребенка,

2. Гармоничное сочетание системы поощрений и наказаний ВОС родителями в семье. При этом нельзя замыкаться ТОЛЬКО ИВ требованиях, надо постоянно думать также и о защищенности детей

3. Умеренность контроля в воспитании и недопущение НИ при каких обстоятельствах физических наказаний, оскорблений, грубости. Надо помнить о том, что вседозволенность (отсутствие контроля за поведением ребенка) и слишком суровые наказания способствуют повышению агрессивности, асоциальности ребенка.

4. Преобладание в воспитании детей любви, вечных человеческих ценностей: доброты, свободы, стремления к независимости, доверия, уважения к достоинству личности, бережного отношения к демократизму, гуманизму в межличностных отношениях. Воспитывать другого может только любящий человек.

5. Сохранение и развитие в ребенке того лучшего, что есть в нем. Надо научить детей любить самих себя, свои потенциальные возможности.

6. Высокая требовательность и уважение к ребенку, его интересам. Смысл в том, чтобы заронить в детские души потребность истинного счастья.

7. Создание благоприятных педагогических условий, когда появляется возможность для ребенка, всех членов семьи стремиться к эстетическому наслаждению, удовольствию и удовлетворению своих потребностей.

Особого внимания заслуживают проблемы, возникающие в так называемых «смешанных» семьях, т.е. возникших в результате повторного брака одного или обоих супругов. Психологи Ж. Лафас, Д. Сова в целях снижения уровня конфликтности рекомендуют следующие правила совместного проживания таких семей:

1. Осознайте, что повторный брак не способен функционировать так, как первичная семья.

2. Помните, что бывших родителей не существует, а есть всегда только бывшие супруги (в случае наличия в первом браке детей).

3. Осознайте тот реальный факт, что воспитываемые вами дети - не ваши и воспринимать вас как своего родителя они не могут.

4. Будьте готовы к конфликту из-за противоречий между вашей сексуальной и родительской привязанностями.

5. Примите во внимание, что отдавать все душевные и физические силы только родительским обязанностям - не лучший способ решения семейных проблем.

6. Считайте, что обязанности по выработке правил, норм поведения в семье лежат на обоих партнерах.

7. Желательно для каждого члена семьи, включая детей, определить его обязанности и меру ответственности за семейную жизнь.

8. Имейте в виду, что надежды и ожидания, лишённые реальной основы, рожают только активное неприятие ваших планов, глубокие разочарования.

9. Вы должны признать на самом раннем этапе ваших супружеских отношений возможность возникновения конфликта на основе сложившейся верности ребенка отсутствующему родителю.

10. Сохраняйте в себе чувство юмора и почаще пользуйтесь им в новой семье.

Специализированная психологическая помощь - это помощь одному члену семьи или семье в целом специалистами — семейным психологом, психотерапевтом, психиатром, психологом, прошедшими специальную подготовку в области семейной психологии, психотерапии и др.

Семейно-психологическое просвещение означает двусторонний процесс, входе которого достигается: распространение специалистами знаний и достижение ясности, успокоенности в мыслях, сознании и чувствах членов семей в области семейной психологии, семейных проблем; обеспечение влияния этих феноменов на психическое здоровье; использование психологических методов преодоления личностных и семейных трудностей.

Под семейной психодиагностикой подразумевается такой вид психологической помощи, который направлен на распознавание, оценку социально-психологических феноменов семьи, личностных особенностей ее членов, а также выявление различных типов семейных проблем.

Семейное психологическое консультирование предполагает помощь в осознании семейной проблемы, ее основных причин и поиске путей преодоления, а также принятии решения по затруднительным вопросам жизнедеятельности семьи.

Семейная психотерапия ориентирована на изменение процессов психологической природы - взаимоотношений в семье, личных искажений ее членов, взаимное удовлетворение потребностей каждого из них и базируется на применении психологических закономерностей общения и процессов подсознания, сознания и самосознания личности.

Отдельно стоит остановиться на таком радикальном способе разрешения супружеских конфликтов, как развод.

Под разводом понимают расторжение законного брака при жизни обоих супругов, предоставляющее им свободу вступления в новый брак.

По мнению психологов, ему предшествует процесс, состоящий из трех стадий:

- 1) эмоциональный развод, выражающийся в отчуждении, безразличии супругов друг к другу, утрате доверия и любви;
- 2) физический развод, приводящий к раздельному проживанию;
- 3) юридический.

Многим развод приносит избавление от враждебности, неприязни обмана и того, что омрачало жизнь. Но он имеет и негативные последствия. Они различны для разводящихся, детей и общества. Наиболее уязвима при разводе женщина, у которой обычно остаются дети.

Подводя итог рассмотрения данной темы, следует подчеркнуть, что одно из важнейших условий успешного завершения конфликта любящих супругов - не стремиться к победе любой ценой. Победу за счет поражения любимого человека трудно назвать достижением. Важно уважать другого, какая бы вина на нем не лежала. Нужно быть способным честно спросить у самой себя, а главное, честно ответить себе, что же тебя на самом деле волнует. При аргументации своей позиции стараться не проявлять неуместный максимализм и категоричность. Лучше самим прийти к взаимопониманию и не втягивать в свои конфликты других - родителей, детей, друзей, соседей и знакомых. Только от самих супругов зависит благополучие семьи. Следует помнить высказывание великого писателя Л.Н. Толстого: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая несчастлива по своему»,

#### **Рисунок «Семейный портрет».**

*Инструкция.* Закройте глаза и войдите в свое собственное пространство. Представьте, что вы спускаетесь по лестнице - лестнице жизни. Вот вам 10 лет, 9,6,4 года, вы видите перед собой дверь, открываете ее и оказываетесь в комнате. Как выглядит эта комната - большая или маленькая, пустая или заставленная вещами? Что вы видите в комнате, какие обои, мебель? Кто в ней находится рядом с вами? Посмотрите внимательно на каждого человека. Если бы вы нарисовали их на листе бумаги в виде изображения, напоминающего скорее какую-нибудь вещь, чем реальных людей, что бы это было? Если кто-нибудь напоминает вам бабочку, потому что везде порхает, изобразите ли вы его в виде бабочки? Или, может быть, какие-то лица напоминают вам круг, потому что они всегда окружают вас? Начинайте с того, кого вы представили первым. Если вы зашли в тупик, опять закройте глаза, вернитесь обратно в свое пространство и снова представьте всех людей. Вы можете использовать капли краски, абстрактные формы, предметы и животных, и все, что угодно, все, что придет вам на ум.



Обычно в группе находятся дети, которые свободно начинают говорить про своих родителей или о том, как они попали в детский дом. Иногда дети делятся своей мечтой жить в семье. Если кого-то из группы забирают домой на выходные дни и в каникулы, то у остальных детей часто возрастает агрессия на него. Особенно тогда, когда это делает воспитатель этой группы. Так же, если какого-то ребенка выбрали на усыновление, и он ждет, когда новые родители оформят все документы и заберут его домой, другие дети завидуют ему. Если кто-то завидует, можно говорить о том, что мы все не совершенны и иногда завидуем кому-то. Ни у кого не бывает идеальных мамы и папы, всегда что-то не устраивает, но прошлого не изменить, нет смысла обвинять родителей. Мы можем опереться на то, что у нас было, и строить жизнь дальше. Каждому хотелось бы жить в своей семье, в благополучной семье, и у нас есть возможность создать в будущем свою семью, какую бы нам хотелось.

#### **Упражнение «Идеальная семья»**

Как ребенок представляет себе идеальную семью, что в ней делают мама и папа? Представление о «хороших» детях, ожидания от них,

о «правильном» воспитании? На эти темы можно провести беседы с детьми, нарисовать и обсудить рисунки.

#### **Упражнение «Жизнь идеальной семьи»**

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец)

выбирает других участников на разные роли для разыгрывания сценки из жизни идеальной семьи. Остальные участники – зрители. После

проигрывания сцены они делятся своими впечатлениями о том, что они видели. Затем сцены разыгрываются другими участниками. Воз-

можно, сцены не будут получаться такими идеальными, как хочется

Заключительная часть: подведение итогов

### **Занятие 16**

Тема: Секреты семейного счастья

Цель: Дать представление о секретах семейного счастья

Методы проведения: беседа

Оборудование: ручки, фломастеры, бумага формата А4, ватман

Вводная часть:

Основная часть:

#### **Секреты семейного счастья. Секрет первый - Уют в доме.**

Мужчина, созревший для серьезных семейных отношений, видит в избраннице не только объект для страсти и любви, но и рассматривает ее как будущую хозяйку, мать для своих детей. То есть брак для него это помимо всех романтических преимуществ, когда любимая всегда рядом, еще и вкусный горячий обед-ужин, порядок в доме, чистая одежда. Словом тот комфорт, который может обеспечить жена-хозяйка. И женщина, ставшая женой должна это понимать.

Поэтому одной из основ крепких семейных отношений является семейный уют и комфортные условия проживания. Можно, конечно, себе позволить небольшой беспорядок, накормить семью готовой магазинной едой, а то и в кафе перекусить. Но в виде исключений. И даже если Вы хорошо зарабатываете (возможно, и больше супруга),

занимаете определенный должностной пост, хорошей хозяйкой, тем не менее, быть обязаны. Благо сейчас у современной женщины есть масса бытовых помощников, выполняющих практически все основные дела по дому.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет второй - Материнство.**

Даже самые влюбленные молодожены, пожив определенное время для себя, понимают, что чего-то в их жизни не хватает, что им скучно и неинтересно заниматься лишь собой. А дети это новый виток жизни семьи, новый этап, хоть и ответственный, но радостный и счастливый. Сколько положительных эмоций врывается в семейную жизнь с появлением малыша. Все переворачивается буквально с ног на голову, и это потрясающе.

Хотя именно появление ребенка может стать серьезной проверкой для чувств супругов. И не все, увы, ее проходят. Сколько семей распадается только из-за того, что половинки не сошлись характерами. А может просто не захотели найти компромисс, придержать гордыню? Заботы и мысли о детях, о том, как их воспитывать, растить объединяют мысли и усилия супругов, превращая семью уже в единое целое. Но только там, где муж и жена готовы понять один другого, искать золотое решение в спорных ситуациях, каждый первым пойти навстречу их ждет счастливая семейная жизнь.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет третий - Женское терпение.**

В супружестве женщина должна научиться управлять своими эмоциями. Девичья капризность, своеволие это не те черты, которыми отличается мудрая жена. Покапризничать с мужем, конечно, не возбраняется, например, в тех случаях, когда Вы добиваетесь каких-то покупок для себя любимой. Но капризы неуместны в важных жизненных случаях. Здесь необходимо проявлять всю свою волю, ум и терпение. Да, именно терпение это качество, которое может помочь добиться много, как в работе, так и в семейной жизни.

Неумение принять позицию мужчины (если она действительно логична и обоснованна) в конечном итоге приведут к конфликту. Для мужчины важно понимание и готовность поддержать его, если можно так выразиться «дудеть с ним в одну дуду». И быть терпеливой вовсе не значит терпеть побои от пьющего мужа или мириться с изменой, делая вид, что Вы ничего не знаете. В этих ситуациях как раз и надо действовать, брать ситуацию под свой контроль и поступить, так как Вы считаете нужным.

Женское терпение в семейной жизни отождествляется с мудростью тогда, когда Вы понимаете мужа и поддерживаете его в периоды кризиса в бизнесе, на работе. Занимаетесь детьми сами и не устраиваете ему скандалов за то, что он допоздна задерживается в офисе, практически не помогая вам.

Терпение – колоссальный труд, и в первую очередь это труд над собой.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет четвертый - Будьте хорошим слушателем.**

Умейте слушать своего мужчину. Открытый разговор часто помогает снять напряжение, развеять страхи и беспокойство. А это очень важно, особенно для семьи, где не должно быть недоговоренностей и тайн. Мужчина представитель сильного пола, и, тем не менее, даже тот муж который, казалось бы, соткан из железа и стали, нуждается в том, чтобы его выслушали, дали совет, и просто с восхищением и гордостью порадовались его успехам. А если советчиком станет любимая жена, то это лишь укрепит чувства.

Мужчины достигают больших высот не только благодаря своему уму и талантам, но и благодаря мудрым женам, которые обеспечивают надежный тыл в их семейной жизни.

И тот мужчина, в которого верят, которого ценят и уважают, прежде всего, самые близкие люди, добьется в жизни многого, ради тех, кто его любит и кого любит он.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет пятый - Взаимоуважение.**

Уважение в семье, а именно взаимное уважение супругов это фундамент крепких прочных отношений. Только в той семье, где каждая сторона уважает родителей супруга, где не допускают грубого и оскорбительного обращения все будет благополучно.

Жена должна уважать мужа за то, что он мужчина, за его старания обеспечить семье достаток, уважать традиции его семьи, если они важны для него.

Муж должен уважать жену за то, что она женщина, рождает и воспитывает детей, ведет быт, уважать ее семью. У каждой половинки в семье своя особая роль, и обязанности каждой стороны должны заслуживать уважения и понимания.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет шестой - Сопоставляйте желаемое с возможностями.**

Не требуйте от мужчины невозможного. Не стоит завышать планку жизненных требований, если он не в состоянии до нее дотянуться. Поэтому когда Вам хочется норковую шубу в этом году, а муж просто не в состоянии Вам ее подарить, следует умерить пыл. Можно заработать самой, если Вы работаете и зарабатываете достаточно денег, но в противном случае, подождите, или помогите мужу эти деньги заработать. Мужчина, загнанный в тупик падает духом, и даже сильный и уверенный в себе он раскиснет от непомерных требований супруги.

Учитесь рационально планировать семейный бюджет и свои желания соизмерять с возможностями. Всеу свое время, ведь при наличии цели и определенных усилий все достигаемо.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет седьмой - Озвучивайте просьбы.**

Говорите с мужчиной о проблемах и о том чего Вы от него хотите. Например, какой-то помощи по дому: пропылесосить, погулять с ребенком. Если муж не выносит мусор, то не потому, что он ленив. Просто логика мужчин и женщин кардинально различна. Если для женщины на выходе из квартиры на работу вынести мусор это нормально и является одним из пунктов чистоты и порядка, то для мужчины это не значит ровным счетом ничего (но есть исключения, несомненно). Его голова занята предстоящей работой, встречами. Поэтому напоминайте, подсказывайте и избежите очень многих проблем и даже ссор, которые на бытовой почве и возникают.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет восьмой - Решайте проблемы вовремя.**

А что касается конфликтных ситуаций, то однозначно их надо вовремя решать. Просто сесть и поговорить, обсудить, то, что важно, и что стало причиной проблемы в отношениях. Обида, недоговоренность, которая не имеет выхода, подтачивают душу, постепенно перерастая в неприязнь к близкому человеку. Выясняя отношения, держите себя в руках, никогда не позволяйте себе оскорбительного обращения, ведь Вы вскоре помиритесь, а жестокие и обидные слова, которые были сказаны, останутся на сердце навсегда. Найдите повод помириться, сделайте это первой, ну и что же. Не убудет. Зато на душе станет спокойно, и Вы поймете, вот они шаги к накоплению мудрости и жизненного опыта.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет девятый - Заботьтесь о здоровье мужчины.**

О своем здоровье мужчины пекутся редко. Женщина более щепетильна в таких вопросах, хотя бы, потому что для нее здоровье и красота это созвучные понятия. Поэтому быть красивой, значит быть здоровой. Мужчины же заняты глобальными

жизненными вопросами: карьера, достаток в семье, растущие дети, успех. Им просто некогда заниматься собой. Контролируйте то, как он завтракает и чем питается на работе. Будьте внимательны к его самочувствию. Если видите, что есть повод обратиться к врачу, значит необходимо это сделать. И уж тут никаких поблажек.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет десятый - Доверие.**

Доверяйте тому, кого любите. Даже если в последнее время муж задерживается на работе, а Вы все делаете одна по дому, занимаетесь детьми. Доверяйте, когда отпускаете супруга на корпоративную вечеринку или на рыбалку.

Доверие – качество, которое многого стоит, оно как важнейшая нить, связывающая любящих людей, даже когда они находятся на далеком расстоянии друг от друга. Цените доверие супруга, и доверяйте сами. Никогда не проверяйте чувства другого человека подставными ситуациями и ревностью.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет одиннадцатый - Умение прощать.**

Оно бесценно. Если близкий человек совершил ошибку, сумейте его понять. Не стоит обрубить все сгоряча, сжигая все мосты к дальнейшим отношениям. Всякое в жизни может случиться. Когда случайность, а когда глупое стечение обстоятельств.

Умение простить дало шанс многим семьям прожить долгую и счастливую жизнь.

#### **Секреты семейного счастья. Секрет двенадцатый - Будьте прекрасны.**

Домашние пирожки и борщи это, конечно, замечательно. Но если подаете Вы их к столу в привычном халате с прилизанным хвостиком на голове, то 10:0 не в вашу пользу. Супруг, безусловно, любит Вас за душевную красоту, и привык видеть жену без макияжа и прически. Но сами-то Вы себя любите? В халате, тапках? Значит не очень. А ведь женщина, которая любит и уважает себя, вызывает восхищение, и не только мужа, но и окружающих ее людей. Любите себя! Только без нарциссизма.

Всегда выделяйте время, для того чтобы сходить к парикмахеру, пользуйтесь качественной косметикой, ухаживайте за телом и кожей, следите за здоровьем. Прекрасна та женщина, которая сумела подчеркнуть свою естественность, женственность и индивидуальность. И, конечно, не забывайте, что истинную красоту женской души отражают ее глаза, где в глубине россыпью бриллиантов сияют умение любить бескорыстно и искренне, желание заботиться и ласкать, быть матерью, способность понять и простить.

Ну и непросто это строить семейные отношения, скажете Вы. Верно, не просто. Ведь построить надо не временное прибежище, а крепкий надежный очаг на долгую и счастливую жизнь. Но когда с Вами любимый и любящий человек, все эти заповеди будут просто возможностью быть рядом, любить и строить свое счастье по кирпичику с каждым прожитым днем. Не бывает так, что поженились люди и все у них само собой хорошо и гладко.

Сколько семей рушится из-за неспособности понять друг друга, усмирить амбиции. И конечно, подобные качества приоритет женщины. Природа наделила нас гибкостью, мягкостью, терпеливостью, в чем заключается большая женская сила. Мудрость же приходит с нашими поступками, пережитыми радостями и трудностями, с кропотливой работой над собой и своими слабостями. Поэтому все написанное выше, я, прежде всего, адресую представительницам прекрасного пола.

Хотя полностью соглашусь с тем, что крепкая и дружная семья строится исключительно по принципу взаимности. Взаимности чувств и поступков обоих супругов. Но, как известно в семье женщина – шея, а мужчина голова. Так что, вертим куда надо

именно мы. Вот и делайте это с умом, тогда проживете в счастье и согласии до самой старости

### **Игра «Магазин»**

Участники группы делятся на семейные пары. Все пары садятся рядом друг с другом в один ряд. Игра заключается в том, что участники

делают покупки в магазине. Для того чтобы что-то купить в магазине, надо сначала отгадать слово, задуманное ведущим. Ведущий берет

одну из карточек лото и загадывает изображенный на ней объект. Он подходит к первой паре в ряду и спрашивает: «Какой фрукт (овощ,

животное, мебель и т.д.)?» Каждая пара по очереди говорит по одному названию. Отгадавшая пара получает возможность купить что-то в

магазине. Изначально предполагается, что все голые, в одних трусах. Сначала участники обычно покупают одежду, потом квартиру, мебель, машину.

Педагог: «Насколько муж и жена советовались при выборе покупок? Учитывали ли интересы партнера? Насколько совпадали интересы?»

### **Упражнение «Поиграем в семью»**

Группа делится на «семьи». Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников — определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, решают они семейные вопросы коллегиально или через главу семьи. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, выбирает девиз, фамильную реликвию или историю, которой она гордится, и какую-то семейную тайну, о которой не рассказывают окружающим. Все соображения заносятся на бумагу в виде записей и рисунков. Количество и содержание рисунков, общие они или свои у каждого члена «семьи» — подгруппа решает сама.

Если в группе, кроме консультанта, есть еще один взрослый, то они расходятся в разные «семьи». Желательно, чтобы они выбрали роли младших детей. В этом случае участники будут проявлять больше самостоятельности и творческой активности.

После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою «семью», а затем «семье» можно задать уточняющие вопросы.

Важно отметить, какой состав семей выбирают участники: полные это семьи или неполные, есть ли в семье дети. Подростки обычно выбирают главой семьи отца. Он чаще всего имеет фирму и достаточно богат. В семье обычно есть бабушки и дедушки и редко встречаются дяди и тети. Отношения, как правило, не дифференцированы, все хорошо друг к другу относятся и не ссорятся. Часто подросткам сложно представить себе семейные проблемы. В этом случае им помогает ведущий. От большинства предложений участники отказываются, а соглашаются, только если эти проблемы временные, легко решаемые. Например, сыну не удалось поступить в институт, и он будет поступать на следующий год. От таких проблем, как болезнь, алкоголизм, бедность, участники отказываются.

После выполнения упражнения желательно сразу же провести следующее, так как семья сложилась и «пожила» какое-то время.

### **Упражнение «Скульптура семьи»**

Для выполнения упражнения необходима комната с мебелью или разнообразный реквизит, позволяющий оформить помещение как сцену, на которой разыгрываются различные события из жизни семьи.

Каждый участник по очереди превращается в скульптора. Он воссоздает свою семью в виде «живой скульптуры», выбирая на роли членов семьи других участников, которых он расставляет в комнате. В идеале скульптор выбирает кого-то и на свою собственную роль. Если членов семьи больше, чем участников группы, скульптор сам играет свою роль. Завершив скульптуру, ее создатель интерпретирует свою работу, объясняя, почему члены семьи расположены именно так. После этого ведущий предлагает скульптору перестроить свое произведение, придав ему такой вид, какой бы скульптор хотел видеть свою семью.

### **Упражнение «Связанные одной цепью»**

В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье. Для работы надо приготовить отрезок веревки длиной один метр для каждого участника, а также моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти - десять.)

Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Насколько вы чувствовали себя связанными с другими? Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый? Где возникла напряженность? Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

## **3. Раздел «Здоровый образ жизни»**

### **Занятие 1**

**Тема:** Здоровье как ценность. Экология и здоровье.

**Цель:** Сформировать отношение к собственному здоровью, как очень важной составляющей личности.

**Необходимый материал:**

1. Музыка спокойная, под которую можно думать и писать.
2. Доска.

3. Листы А4 с изображением ромашки по количеству участников.
4. Фломастеры (6-12) – желательно каждому участнику.
5. Ножницы – желательно каждому участнику.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие. Вводные слова.**
2. **Разминка.**  
Упражнение «Делимся по признаку».
3. **Основная часть занятия.**  
Упражнение «Ромашка» (обсуждение ценностей, здоровье как ценность).  
Упражнение «Клиника по пересадке органов».  
Упражнение «Конфликт ценностей».
4. **Рефлексия всего занятия.**  
Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?
5. **Итоговый вывод.**
6. **Традиционное прощание.**

## **Занятия 2**

**Тема:** Мужчина и женщина.

**Цель:** Познакомить с правилами безопасного сексуального поведения, показать связь с сохранением репродуктивного здоровья. Научить осознавать свои потребности и ожидания по отношению к своему партнеру. Сформировать навыки общения с противоположным полом.

**Необходимый материал:**

1. Доска или ватман с маркером в центре круга.
2. Листы А4 по количеству участников, ручки на каждого.
3. Мячик для большого тенниса, апельсин и любые предметы (см. разминку «Апельсин»).
4. Фотографии актеров или известных людей (например, из журналов) (см. упр. «Звезда Голливуда»).
5. Повязка на глаза (для половины группы).
6. Таблица для упражнения «Помоги принять решение».
7. Плакат «Правила безопасного сексуального поведения».

**Ход занятия:**

1. **Приветствие. Вводные слова.**
2. **Разминка.**  
Упражнение «Апельсин».
3. **Блок «Вспомним все».**  
Что было на прошлом занятии?
4. **Основная часть занятия.**  
Упражнение «Что нам нравится?».  
Упражнение «Звезда Голливуда».  
Упражнение «Знакомство».  
Упражнение «Идеальное свидание».  
Упражнение «Слепой и поводырь».  
Упражнение «Помоги принять решение» (заранее подготовить таблицу).  
Правила безопасного сексуального поведения (заранее сделать плакат).
5. **Рефлексия всего занятия.**

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

**6. Итоговый вывод.**

**7. Традиционное прощание.**

### **Занятие 3**

**Тема:** Причины и последствия вредных привычек (курение).

**Цель:** Познакомить с причинами и последствиями курения, выработать критическое отношение к курению, привить навык отказа от сигарет.

**Необходимый материал:**

1. Колпачок от фломастера (или любой маленький предмет, который можно спрятать) для упражнения «Незаметный предмет».
2. Приложение (распечатать, если нужно ведущему).
3. Ручки для каждого.
4. Листы ватмана.
5. Банка с окурками в воде (см. упр. «Банка с окурками»).
6. Карточки: 11000 рублей, 33000 рублей, 55000 рублей, 110000 рублей – для упражнения «Купи мечту».

**Ход занятия:**

**1. Приветствие. Вводные слова.**

**2. Блок «Вспомним все».**

Что было на прошлом занятии?

**3. Основная часть занятия.**

Введение в тему.

Упражнение «Незаметный предмет».

Дискуссия «Почему люди курят?».

Упражнение «ЗА и ПРОТИВ».

Показательное упражнение «Банка с окурками».

Упражнение «Купи мечту».

Дискуссия «Как бросить курить и не начать заново».

**4. Рефлексия всего занятия.**

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

**5. Итоговый вывод.**

**6. Традиционное прощание.**

### **Занятие 4**

**Тема:** Причины и последствия вредных привычек (алкоголь).

**Цель:** дать представление о причинах и последствиях алкоголизма; сформировать у подростков представление о культуре употребления спиртных напитков; сформировать навыки, помогающие удержаться от алкоголя.

**Необходимый материал:**

1. Мячик или предмет, его заменяющий (мягкая игрушка).
2. Карточки для ролевой игры.
3. Булавки (лучше «английские») – 4 шт.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие. Вводные слова.**

**2. Разминка.**



Упражнение «Ассоциации по алфавиту».

**3. Блок «Вспомним все».**

Что было на прошлом занятии?

**4. Основная часть занятия.**

Введение в тему.

Упражнение «Зоопарк».

Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни».

Упражнение «Последствия употребления алкоголя».

Упражнение «Разговор в ресторане».

**5. Рефлексия всего занятия.**

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

**6. Итоговый вывод.**

**7. Традиционное прощание.**

**Занятие 5**

**Тема:** Причины и последствия вредных привычек (наркотики).

**Цель:** Дать представление о причинах и последствиях наркозависимости, сформировать у подростков негативное отношение к наркотикам, сформировать навык отказа от приема наркотиков, даже легких.

**Необходимый материал:**

1. Палочки – 80 шт. (см. упр. «Игра»).
2. Плакат и стикеры для упражнения «Дерево проблем».
3. Плакат «Правила сопротивления уговорам».
4. Карточки для упражнения «Ночной клуб».
5. Приложения (распечатать, как указано в упражнениях).
6. Шприц без иглы.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие. Вводные слова.**

**2. Разминка.**

Упражнение «Гимнастика».

**3. Блок «Вспомним все».**

Что было на прошлом занятии?

**4. Основная часть занятия.**

Введение в тему.

Упражнение «Дерево проблем».

Упражнение «Игра».

Упражнение «Аргументы отказа от пробы наркотиков».

Правила сопротивления уговорам.

Упражнение-провокация «Подстава».

**5. Рефлексия всего занятия.**

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

**6. Итоговый вывод.**

**7. Традиционное прощание.**

**Занятие 6**

**Тема:** ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить.

**Цель:** сообщить достоверную информацию о ВИЧ/СПИДе, путях передачи и способах профилактики; сформировать толерантное отношение к больным ВИЧ-инфекцией; научить подростков избегать ситуаций с высокой степенью риска.

**Необходимый материал:**

1. Стаканчики с водой каждому участнику, крахмал и йод.
2. Приложения (распечатать, как указано в приложениях).
3. Карточки с ситуациями для упражнения «Оценка степени риска».

**Ход занятия:**

**1. Приветствие. Вводные слова.**

**2. Блок «Вспомним все».**

Что было на прошлом занятии?

**3. Разминка.**

Игра «Живая диаграмма».

**4. Основная часть занятия.**

Упражнение «Игра с водой».

Теория ВИЧ (мини-лекция).

Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом».

Как передается ВИЧ (мини-лекция).

Упражнение «Жидкости организма человека».

Упражнение «5 секунд».

Упражнение «Оценка степени риска».

Что такое тест на ВИЧ (мини-лекция).

Упражнение «Письмо из больницы».

**5. Рефлексия всего занятия.**

Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее интересным, а что вы уже знали и раньше?

**6. Итоговый вывод.**

**7. Традиционное прощание.**

**Занятие 7**

**Тема:** Заключительное занятие, подводим итоги.

**Цель:** обобщить всю полученную информацию; подвести итоги работы по курсу ЗОЖ; получить обратную связь.

**Необходимый материал:**

1. Клубок толстых ниток.
2. Свеча в стакане с металлической крышкой (фитиль должен быть ниже краев стакана).
3. Ручки (каждому участнику).
4. «Визитки» ведущему по количеству участников группы.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие. Вводные слова.**

**2. Разминка.**

Упражнение «Те, кто».

Любимые упражнения (1-2 шт.).

**3. Основная часть занятия.**

Упражнение «Клубочек».

Упражнения «Черный и золотой стул».

Упражнение «Сбор чемоданов в дорогу».

**4. Рефлексия всего курса и последнего занятия.**

Упражнение «Свеча».

- 5. Итоговый вывод.**
- 6. Традиционное прощание.**

#### 4. Раздел «Человек и общество»

##### Занятие 1. Введение. Знакомство с разделами программы «Я и общество»

**Цель:** познакомить с разделами программы.

**Задачи:**

1. Подробно рассказать о каждом разделе программы.
2. Дать определения понятию «общество».

**Виды работ:** обзорная информация.

**Ход занятия.**

1. Педагог рассказывает подробно о том, что ребята будут изучать в рамках программы «Я и общество» (согласно календарно-тематическому планированию): темы, кол-во часов.

2. Педагог в рамках данной программы дает следующую обзорную информацию:

**Общество** — социальная организация страны, обеспечивающая совместную жизнедеятельность людей. Это обособившаяся от природы часть материального мира, представляющая собой исторически развивающуюся форму связей и отношений людей в процессе их жизнедеятельности.

**Жизнедеятельность общества:**

Жизнедеятельность общества осуществляется в четырех основных сферах: экономической, социальной, политической и духовной.

**Экономическая** сфера есть единство производства, специализации и кооперации, потребления, обмена и распределения. Она обеспечивает производство товаров, необходимых для удовлетворения материальных потребностей индивидов.

**Социальную** сферу представляют этнические общности людей (род, племя, народность, нация и т. д.), различные классы (рабы, рабовладельцы, крестьяне, пролетариат, буржуазия) и другие социальные группы, которые обладают различным материальным положением и отношением к существующим общественным порядкам.

**Политическая** сфера охватывает властные структуры (государство, политические партии, политические движения), управляющие людьми.

**Духовная** (культурная) сфера включает философские, религиозные, художественные, правовые, политические и другие воззрения людей, а также их настроения, эмоции, представления об окружающем мире, традиции, обычаи и т. п.

3. **Домашнее задание:** выучить определения термина «общество».

4. **Итог занятия:** ребята отвечают на вопрос «Какая из сфер общества для человека важнее?», «Почему?».

##### Занятие 2. Ролевая игра «Слабое звено».

**Цель:** выявить знания правил поведения в социуме.

**Задачи:**

1. Провести ролевую игру.
2. Выявить знания норм и правил поведения в общественных местах с друзьями, в гостях т.д.

**Оборудование:** заготовленные вопросы, призы.

**Виды работ:** игра.

**Ход занятия:**

1. Вступительное слово педагога.
2. Игра «Слабое звено».

**Инструкция:** для проведения игры участники делятся на две команды. Каждая команда имеет капитана, который в случае неправильного ответа игроком может за него дать свой вариант ответа, и, если ответ правильный, он засчитывается команде. Ведущий игры (педагог) имеет право предложить не только дать правильный ответ, но и показать, как, например, надо подавать ножик или подавать пальто даме, как здороваться за руку и т.д.

Команды садятся за стол друг против друга. Ведущий по очереди каждому члену команды задает по одному вопросу. За каждый правильный ответ ответивший получает карамельку. Если ни член команды, ни её капитан не смогли правильно ответить на вопрос ведущего, на этот вопрос имеет право ответить любой член команды противников (кто первый поднял руку) или капитан команды противников. Очередность ответа команд определяется по жребию.

В конце игры участники и ведущий определяют - подсчитывают по числу заработанных карамелек - личное и командное первенство. Команда - победительница получает дополнительный приз (например, бутылку «Фанты»). Игроки, занявшие 1 и 2 места, – дополнительно шоколадки (фрукты, мороженое, игрушки и пр.)

Вопросы для проведения игры выбираются в зависимости от возраста участников. Они могут дополняться другими вопросами или новыми разделами (поведение в театре и кино, на дискотеке, правила для пешеходов и т.д.) Игра может проводиться как в масштабах одного класса, так и между классами. На брейн-ринг можно вызвать воспитанников другого интерната или школы. Можно приглашать в качестве болельщиков учащихся младших классов, и в таком случае ведущий должен предусмотреть вопросы и награды и для них.

Перед игрой участники должны заранее прослушать один - два раза вопросы и ответы, которые будут задаваться на ринге.

**Вопросы для игры.**

<b>1 тур <i>Поведение на улице</i></b>	
<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
1. Выходя из дому, что следует сделать?	Осмотреть свой костюм от прически до обуви - всё ли в порядке и проверить, взяты ли все необходимые вещи: проездной, деньги, документы
2. Какое главное правило поведения на улице?	Не доставлять неудобств и неприятностей окружающим: не толкаться, не идти против движения, не курить, не ходить большой компанией, не бросать мусор
3. Какое главное правило личной	Соблюдать правила дорожного

безопасности на улице?	движения и не привлекать к себе внимание окружающих
4. Прилично ли в общественных местах говорить громко?	Нет, нехорошо привлекать к себе внимание
5. Вы чувствуете, что чихнете. Ваши действия?	Прикрыть рот и нос платком (ладонью). Чихнув, извинения не просить
6. Если вы встретились с друзьями на оживленной улице и хотите поговорить. Что надо сделать?	Отойти в сторонку
7. Вы назначили встречу. Как на неё прийти - раньше или чуть позже назначенного времени?	Надо приходить точно в назначенное время «Точность - вежливость королей»
8. Если вам на улице потребовалось обратиться к прохожему с вопросом. Что вы будете делать?	Извиниться, чётко сформулировать вопрос и поблагодарить
9. Если к вам на улице обратились с вопросом. Ваши действия?	Отвечать вежливо, коротко и ясно. Если не знаете ответа – извиниться
10. Если у вас тяжелые вещи, как вы их будете нести?	Так, чтобы не мешать идущим навстречу, т.е. держать их в правой руке и идти от всех справа, даже от женщины
11. Идя по улице, куда вы денете обертки от конфет или другой мусор?	В урну или в карман
12. Прилично ли на улице курить?	Нет
13. Прилично ли идя по улице, что-то есть?	Нет. Надо отойти в сторонку или присесть в открытом кафе. Недопустимо входить в транспорт с мороженым
14. Чтобы разойтись с идущим вам навстречу человеком, куда вы свернете - влево или вправо?	Вправо должен свернуть каждый из идущих навстречу друг другу
<b>2 тур Знакомство</b>	
1. При знакомстве кто представляется раньше (младший или старший по возрасту)?	Младший по возрасту
2. Кто первым протягивает руку при знакомстве и приветствии: мужчина или женщина, младший или старший?	Женщина и старший по возрасту
3. Прилично ли обращаться к малознакомому человеку на «ты»?	Надо говорить «Вы»
4. Какими словами люди всего мира приветствуют друг друга?	Здравствуйте, добрый день, привет и т.д.

5. Какими жестами сопровождается приветствие?	Рукопожатие, кивок, поклон, поднятие руки
6. В чем заключается смысл древнего обычая подавать для приветствия правую руку?	Чтобы показать, что в руке нет оружия
7. Каким должно быть рукопожатие?	Коротким, уверенным, и не слишком крепким
8. Какие главные правила этикета при ведении разговора?	Уметь не только говорить, но и слушать собеседника. Не разговаривать громко, не перебивать и подчеркивать свое уважение к собеседнику
9. Встретились два человека: старший и младший. Кто первый должен поздороваться?	Младший здоровается первым, а руку подает старший (или женщина)
10. Если в школе встретили незнакомых взрослых людей, должны ли вы с ними здороваться?	Да, это признак хорошего тона (воспитания)

### **3 тур Телефонные разговоры**

1. В какое время прилично звонить по телефону?	С 9 утра до 22 часов вечера
2. С чего следует начинать разговор по телефону?	Поздороваться, назвать себя, и, если не застали нужного человека, попросить передать ему сообщение
3. Если во время разговора телефон случайно отключился, кто перезванивает?	Тот, кто звонил
4. Если на 5-6 сигнал телефон не отвечает, что надо делать?	Положить трубку. Учитывая возможность неверных соединений - перезвонить
5. Каких трех чудодейственных слов часто не хватает в нашей речи, в том числе и по телефону?	Извините, пожалуйста, спасибо
6. Находясь в гостях вам необходимо позвонить. Ваши действия?	Спросить разрешения у хозяина
7. Каким должен быть разговор по телефону?	Кратким, спокойным и вежливым

### **4 тур Общественный транспорт**

1. Правила посадки в общественный транспорт	Посадка производится после остановки транспорта и выхода пассажиров
2. Кто оплачивает за проезд- мужчина	Как правило, платит каждый сам за

или женщина?	себя. Мужчина может оплатить за проезд с согласия женщины
3. Можно ли стоять у дверей на протяжении нескольких остановок?	Войдя, надо пройти внутрь салона, а перед нужной остановкой пройти к выходу
4. Какое значение имеют символы, нарисованные на окнах пассажирского транспорта?	Это места для пассажиров с детьми и инвалидов. Их лучше не занимать и при необходимости уступить место пожилым, инвалидам и пассажирам с детьми
5. Как надо себя вести, если вам уступили место?	Поблагодарить, даже если вы от него отказались
6. Чего не следует делать в транспорте?	Толкаться, громко разговаривать, петь, причесываться, бегать, заходить в грязной одежде или с мороженым, курить, нецензурно выражаться
7. Что вы будете делать, войдя в купе поезда или в каюту судна, где уже разместились ваши попутчики?	Поздороваться, найти свое место, указанное в билете и сообщить остальным, что это место ваше
8. Если вам необходимо поставить вещи, а полка или ящик заняты - что делать?	Вежливо предложить хозяевам вещей переложить их
9. Если ваш багаж не входит в отведенное для него место?	Попросить разрешения у соседей занять еще часть другой полки и поблагодарить
10. Как вы поступите, если вы голодны и у вас есть чем перекусить в дороге?	Без стеснения, соблюдая аккуратность. После еды привести стол в порядок
11. Если ваши соседи по купе едят, а вам надо постелить постель, что вы сделаете?	Подождать, пока они поедят
12. Если вам надо переодеться, что вы сделаете?	Вежливо попросить соседей ненадолго выйти
<b>5 тур В гости (приглашаем гостей)</b>	
1. Как лучше приходить в гости: раньше или позже назначенного времени?	Лучше немного раньше
2. Сколько времени хозяева ждут опоздавших?	15 минут, и, если у них все готово - приглашают к столу
3. Кто открывает дверь гостям?	Как правило, хозяин
4. Что должен делать хозяин, принимающий гостей?	Помочь снять верхнюю одежду, познакомить гостей друг с другом, определить каждому место за столом, вести беседу



5. Кто приглашает гостей к столу?	Хозяева
6. Кто садится первыми за стол?	Дамы. Мужчины должны отодвинуть им стулья
7. Как следует сидеть за столом?	Прямо, слегка опираясь на спинку стула
8. Допустимо ли класть локти на стол?	Нет
9. Как пользоваться салфетками, если в сервировке стола были использованы бумажные и полотняные?	Полотняную салфетку положить на колени, а бумажными вытирать рот и руки
10. Куда деть полотняную салфетку после еды?	Положить на стол
11. Что делать, если нож или вилка упали на пол?	Попросить у хозяев другой прибор
12. Как держать нож и вилку во время еды?	Правой рукой держать нож, левой рукой - вилку
13. Как передать нож или вилку?	Передавая ручкой и держа прибор за середину
14. Как положить нож и вилку после еды?	Положить на тарелку параллельно друг другу ручками к себе или вправо
15. Как взять прибор или кушанье с другого конца стола?	Попросить соседа, чтобы передали необходимое
16. Как положить приборы на тарелке, если еда временно прерывается?	На бортик тарелки, ручками на стол, как держали
17. Если вы взяли в рот кушанье, которое вам не понравилось, что делать?	Проглотить, но доедать все не обязательно
18. Что делать, если вы обожгли рот очень горячим блюдом или напитком?	Быстро запить водой, налив в свой бокал (стакан)
19. Сколько следует класть в свою тарелку того или иного блюда?	Лучше - понемножку (если понравится - можно и добавить)
20. Прилично ли хозяевам заканчивать свое блюдо первым, особенно если это - последнее блюдо?	Надо подождать, пока все гости закончат еду
21. Прилично ли хозяйке все время находиться на кухне, когда у нее гости?	Нет. Надо заранее предусмотреть все или договориться с кем-то о помощи
22. Что говорят гости хозяевам, расставаясь?	Благодарят за вкусное угощение, приятно проведенное время, приглашают к себе
23. Что делают хозяева сразу после ухода гостей?	Моют посуду, проветривают помещения, замачивают холодной водой грязные скатерти
24. Если вас пригласили в гости, о чем следует заранее позаботиться?	О своем внешнем виде, подарке, вспомнить интересный анекдот или случай, взять фотоаппарат
25. Если вы пригласили к себе гостей, о	Навести порядок в доме, приготовить

чем следует позаботиться заранее	угощение и продумать развлекательную программу для гостей
26. Что говорят хозяева гостям, расставаясь?	Спасибо, что пришли. Очень рады встрече
27. Надо ли здороваться со всеми гостями, если вы намного опоздали в гости?	В таком случае здороваются только с хозяевами и просят прощение за опоздание
28. Почему нельзя разговаривать с набитым ртом?	Можно подавиться или обрызгать соседей
29. Куда девать косточки из компота?	Выплюнуть на чайную ложечку, поднеся её ко рту, и положить на блюде
30. Почему нельзя есть с ножа?	Можно поранить рот (плохой тон)
31. Какие места за столом являются почетными для гостей?	Справа или слева от хозяев
32. С кого начинают подавать блюда на стол?	С дамы, сидящей справа от хозяев
33. Если блюдо вам не нравится или вредно, можно ли отказаться его брать?	Отказаться, не объясняя причин «Спасибо, мне не надо»
34. Если справа и слева от тарелки несколько приборов, которые брать?	Для каждого блюда могут быть предусмотрены вилка и нож. Надо брать прибор, лежащий ближе к тарелке
35. Какой кусок брать с общего блюда?	Кусок, который лежит ближе к вам
36. Если в солонке нет ложечки - как вы возьмете из нее соль?	На кончик своего ножа. Он должен быть сухим и чистым
37. Вас попросили передать кусочек хлеба - как вы это сделаете?	Лучше передать все блюдо с хлебом
38. Если вам надо уйти из гостей пораньше, как вы это сделаете?	Постараться уйти незаметно, извинившись и попрощавшись только с хозяевами
39. Когда должны уходить гости?	Неприлично уходить сразу после выхода из-за стола. Засиживаться до глубокой ночи - тоже, особенно если в доме маленькие дети
40. Как должны вести себя хозяева, принимая гостей?	Создать атмосферу дружелюбия и хорошее настроение, каждому уделять внимание, не говорить о болезнях и др. неприятных вещах, не смотреть телевизор и не говорить по телефону
41. Какие действия считаются неприличными за столом?	Чавканье, причмокивание, нельзя дуть на горячую пищу, откусывать большие куски, говорить с набитым

	ртом, шуметь и нецензурно выражаться
<b>6 тур В театре и кино</b>	
1. За сколько минут до начала спектакля или сеанса следует приходить?	За 10-15 минут, чтобы раздеться и спокойно найти свои места в зале
2. Главные правила поведения в театре	Не сорить, не портить имущество, не шуметь и не мешать другим зрителям
3. Как вам пройти к своему месту, если вы пришли позже других?	Проходить вдоль кресел к своему месту нужно лицом к зрителям, шепотом извиняясь за беспокойство
4. Прилично ли в конце действия кричать артистам «Браво!», «БИС», кидать в них цветы	Да. Но кидать что-либо на сцену не надо, цветы лучше вручить самому
5. Что такое «БИС»?	Это просьба повторить понравившийся номер
6. Прилично ли в антракте сразу вскакивать со своего места и мчаться в буфет или туалет, наступая на ноги сидящих в ряду зрителей?	Лучше несколько минут поблагодарить артистов аплодисментами и подождать, пока из ряда выйдут люди, сидящие ближе к проходу
7. Что нужно сделать до начала сеанса или спектакля?	Отключить свой мобильный телефон
<b>7 тур Искусство благодарить и делать подарки</b>	
1. В каких случаях и кому принято делать подарки?	В день рождения, на общенародные праздники, свадьбы, новоселье и т.д. Родственникам, друзьям или хорошим знакомым. Своим подарком вы подчеркиваете свою любовь и внимание к дорогим вам людям
2. Что лучше преподнести в качестве подарка?	Надо заранее изучить вкусы и интересы того, кому вы хотите сделать подарок. Если нет средств на дорогой подарок, то даже самодельная открытка с теплыми пожеланиями, шоколадка, игрушка, живой цветок порадуют друга
3. Можно ли дарить животных в качестве подарка?	Только если заранее оговорить эту затею с именинником и со старшими в семье
4. Как принимать подарки от гостей?	Воспитанный человек развернет подарок в присутствии дарителя,

	похвалит и поблагодарит с улыбкой. Невежливо отложить подарок в сторону, даже не развернув его. Бурно выражать благодарность за дорогой подарок в присутствии гостей, явившихся с более скромными подарками, невежливо
5. Можно ли передаривать не нужный или не понравившийся вам подарок?	Передаривать подарки - плохой тон.

**3. Итог игры:** обсуждение игры, работа над ошибками.

### Занятие 3. Практическое занятие «Умеешь ли ты общаться?»

**Цель:** Научить основным правилам поведения в обществе.

**Задачи:**

1. Выявить уровень знаний основных правил при общении с окружающими.
2. Научить правилам общения через сюжетно-ролевую игру.

**Оборудование:** листы для записи; карточки с названием ролей; книга об этикете, карточки с заданиями-ситуациями.

**Виды работ:** тест – игра «С тобой приятно общаться», сюжетно-ролевая игра «День рождения», обсуждение.

**Ход занятия:**

**1. Вступительное слово педагога.**

**2. Тест – игра «С тобой приятно общаться».**

**Педагог:** Умеем ли мы общаться, лучше всего знают те, с кем мы общаемся. Вам приходится постоянно общаться со своими сверстниками. Давайте проверим, какие вы в общении.

*Для этого детям раздаются небольшие листочки для записи (количество листочков равно числу человек в группе), на которых они пишут соответствующие баллы для каждого ребенка. Расшифровка баллов написана на доске:*

- +2- с тобой очень приятно общаться;
- +1- ты не самый общительный человек;
- 0-не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 - с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 - с тобой очень тяжело общаться.

Каждый листочек складывается, и на обороте пишется имя того, кому предназначена записка. Все записки собираются в коробку, и педагог раздает их «адресатам», предупреждая, что подсчет баллов нужно сделать каждому самостоятельно после занятия.

**Педагог:** Если результаты вам не нравятся, то не огорчайтесь, а лучше вспомните, что все зависит от вас самих. Если мы не знаем, как общаться с другими, то мы несчастны. Научиться общению можно, но для этого необходимо желание. Нужно постигать искусство общения и работать над собой. Будем вместе учиться общению.

А сейчас выполните такое задание. Напишите на одном листочке : «Я хочу, чтобы со мной обращались ласково и нежно», на другом листочке напишите: «Я хочу, чтобы со

мною обращались строго и требовательно». Сдайте мне тот листочек, на котором написан приемлемый для вас вариант общения.

В заключение педагог сообщает, какое общение выбрали большинство участников.

### **3. Сюжетно-ролевая игра «День рождения».**

**Инструкция:** Раздаются карточки с названием ролей (именинник, помощник именинника, всезнайка, недовольный, забияка). Дети выбирают роли и оговаривают характеристики своих персонажей.

Выбираются три-четыре человека - эксперты, которые будут оценивать поведение героев. Как правило, во время игры стоит шум и неразбериха (этого и нужно добиться выразительным исполнением), поэтому по сигналу ведущего (колокольчик) нужно остановиться.

**Педагог:** Предлагаю обсудить, игру отвечая, на следующие вопросы:

Получился ли праздник?

Кто главная персона на празднике?

Нужно ли постоянно уделять внимание имениннику?

Может ли внимание к имениннику привести к зазнайству? (Нет, так как день рождения бывает один раз в году.)

Что нужно сделать, чтобы всем было хорошо?

**Педагог:** Подумайте, что было бы, если бы правила этикета не выполнялись (в магазине, школе, больнице и т. д.)?

Педагог показывает книгу об этикете, кратко раскрывает основные правила этикета.

**3. Итог занятия:** каждый из участников рассказывает о том чему он научился на сегодняшнем занятии.

### **Занятие 4. Азы экономики.**

**Цель:** познакомить с основами экономики.

**Задачи:**

1. Дать определения экономическим терминам.
2. В игровой форме познакомить с профессией бизнесмен.
3. Учить принимать правильные решения.

**Оборудование:** карточки с названиями предметов и ценой; три плаката; столик для команд, стулья по кол-ву участников, письменные принадлежности, магнитофон, микрофон.

**Виды работ:** мини-лекция, игра «Бизнес клуб».

**Ход занятия:**

**1. Вступительное слово педагога.**

**2. Мини-лекция «Основы экономики для школьников».**

**Педагог:** А что же такое «экономика»?

Ребята дают предполагаемые ответы.

**Педагог:** сейчас я расскажу вам немного о том что такое «экономика».

**Экономика**— хозяйственная деятельность общества, а также совокупность отношений, складывающихся в системе производства, распределения, обмена и потребления.

Впервые в научном труде слово «экономика» появляется в IV в. до н. э. у Ксенофонта, который называет её «естественной наукой». Аристотель противопоставлял экономику хрематистике — отрасли деятельности человека, связанной с извлечением выгоды. В современной философии экономика рассматривается как система общественных отношений, рассмотренных с позиции понятия стоимости. Главная функция экономики состоит в том, чтобы постоянно создавать такие блага, которые необходимы для жизнедеятельности людей и без которых общество не сможет развиваться. Экономика помогает удовлетворить потребности человека в мире ограниченных ресурсов.

Экономика общества представляет собой сложный и всеохватывающий организм, который обеспечивает жизнедеятельность каждого человека и общества в целом. 1

### **Уровни экономики:**

В экономической науке принято деление экономической деятельности на микро-, макроэкономический уровни производства и мировую экономику (интерэкономику).

Микроэкономика выступает как обособленное производство или предприятие.

Макроэкономика предстаёт как национальная экономика или экономика государства.

Интерэкономика характеризует закономерность возникновения и развития мирового хозяйства.

### **Формы экономики:**

Выделяют четыре основные формы экономики:

рыночную,

административно-командную,

традиционную,

смешанную.

### **История экономики:**

В первобытном обществе уровень экономического развития был низким, обеспечивающим потребление на грани физического выживания. Сначала первобытные люди добывали средства к существованию охотой и собирательством, но в результате неолитической революции возникли земледелие и животноводство. Развитие общества привело к разделению труда и социальному неравенству, появились социальные классы и государство. Возникло рабовладение.

Постепенно развивался товарообмен, который сначала осуществлялся в форме натурального обмена, но с появлением денег превратился в торговлю. Тем не менее, в обществах Древнего мира и Средневековья преобладающим было натуральное хозяйство.

С конца XV века началась Эпоха великих географических открытий, которая привела к тому, что сложилась мировая экономика и началась эпоха первоначального накопления.

С последней четверти XVIII века началась промышленная революция, которая привела к тому, что в наиболее развитых странах большинство населения к концу XIX века было занято уже не в сельском хозяйстве, а в промышленности. Преобладающей экономической системой стал капитализм, происходил процесс превращения традиционного общества в современное, аграрного общества в индустриальное общество.

В XX веке в ряде стран была создана административно-командная социалистическая экономика. В остальных странах происходило развитие капитализма. Во второй половине XX века началась научно-техническая революция, в результате которой индустриальное общество в наиболее развитых странах стало превращаться в постиндустриальное.

**Педагог:** Сейчас вы имеете представление об экономике. Теперь давайте попробуем себя в роли бизнесмена.

### 3. Игра «Бизнес-клуб».

**Оформление:** один плакат с заповедями бизнесмена:

- *Чтобы что – то получить нужно что – то дать*
- *Все зависит только от меня самого*
- *Удача сопутствует образованным*
- *Не жалей усилий для налаживания контактов и связей*
- *Умей схватить ценные идеи*
- *Хочешь преуспеть — рискуй*
- *Держи слово*
- *Будь весел*

Второй плакат с советами будущему коммерсанту:

- *Работай равномерно*
- *Засыпая, думай о том, что будет завтра*
- *Береги здоровье*
- *Не терзайся из-за неудач, будь весел*
- *Завтра все будет иначе ... и ты проснешься боссом*

Третий плакат с названиями предприятий:

- *Частное предприятие «Иванов и К»*
- *АО закрытого типа «Ломстроймаш»*
- *Смешанное товарищество «Иркутск - интур»*
- *Потребительское общество «Рога и копыта»*
- *Детективное агентство «Три богатыря»*
- *Кредитно-финансовое учреждение «Время — деньги»*
- *Малое многопрофильное предприятие «Колумб»*

В игре участвуют 2-3 команды по 5 человек.

**Педагог:** Ребята! Я рада вас приветствовать на экономической игре «Бизнес-клуб»! И сегодня мы будем учиться делать бизнес. Чем только не одаривает бизнес тех, кто взялся за него с единственной целью — заработать. А вы знаете, что означает слово «бизнес»? (Бизнес — хозяйственная деятельность, дело, приносящее доход или дающая другую выгоду.)

Бизнесмен как бы включается в азартную игру с огромным количеством хитроумнейших комбинаций, неожиданных ходов, тонких расчетов. Он входит в зону риска и приключений, где смелость нужна не меньше, чем доскональное знание конъюнктуры рынка.

Поиграем в бизнесменов. За нашей игрой будет наблюдать комиссия. Представьте, что вы стоите на пороге создания своего предприятия. Что прежде всего надо сделать? (*Подобрать кадры.*)

#### 1. Представление команд.

Используются материалы домашней заготовки. Желательно, чтобы использовались характеристики на участников команд. *Пример:* Иванов Сергей — скорпион. Натура яркая, с богатым воображением. От первоначального капитала в виде наследства не отказался бы, но считает, что реальнее всего достичь своими усилиями. Увлекается футболом, мечтает стать директором крупного предприятия.

**Педагог:** Одна из заповедей бизнесмена гласит: «Удача сопутствует образованным». Было время, когда можно было стать Генри Фордом, окончив начальную школу. Но сегодня настоящий коммерсант — это высокообразованный специалист.

## 2. Конкурс «Знание экономических терминов»

Каждая команда должна объяснить значение трех терминов.

- Что такое инвестиция? (Имущественные и интеллектуальные ценности, вкладываемые в объекты предпринимательской и другой деятельности.)
- Что означает словосочетание «фондовая биржа»? (Организационный рынок по купле-продаже ценных бумаг.)
- Как вы понимаете профессию брокера-посредника? (Человек, содействующий совершению сделок между продавцом и покупателем.)
- Что такое вексель? (Ценная бумага, содержащая безусловное денежное обязательство об уплате определенной суммы в определенный срок.)
- Что такое «маркетинг»? (Комплексная система мероприятий по управлению производственно-сбытовой деятельностью, основанная на изучении рынка с целью максимального удовлетворения потребностей покупателей.)
- Консорциум. Как вы это себе представляете? (Соглашение нескольких банков или крупных предприятий о совместном осуществлении определенных операций.)
- Аукцион. Что это? (Продажа с публичного торга, способ продажи товаров на основе конкурса покупателей.)
- Что такое «трастовая компания»? (Компания, выполняющая доверительные функции для частных лиц и организаций.)
- Что означает слово «дивиденд»? (Доход, прибыль, получаемые владельцем акций по результатам деятельности акционерного общества.)
- Ноу-хау. Что это? (Научно-технические, коммерческие и другие сведения, которые дают определенные преимущества предприятию или лицу, их получившему.)
- Как вы понимаете слово «лицензия»? (Официальное разрешение на торговлю, на проведение операций.)
- Что такое «эмбарго»? (Запрещение ввоза в страну и вывоза из нее товаров и валюты.)

**Педагог:** Теперь мы знаем почти все необходимое, чтобы открыть свое предприятие. Слово комиссии для оглашения результатов 1-го конкурса.

## 3. Конкурс «Свое дело»

**Педагог:** Перед вами плакат с названиями предприятий. Вам необходимо выбрать одно из них и определить тот вид деятельности, которым вы будете заниматься, обосновать свой выбор и объяснить, как собираетесь работать, нужно ли, по вашему мнению, предприятие нашему району, городу. Время работы — 3 минуты.

**Педагог:** Молодцы! И смекалки и юмора вам не занимать. Фирма создана. Для полного успеха не хватает только рекламы своей фирмы и продукции.

## 4. Конкурс «Придумай логотип своей фирмы и рекламный слоган».

**4. Итог занятия:** подводятся итоги всех конкурсов и объявляется команда, победившая в игре «Бизнес-клуб».

## Практическое занятие 5. Заполнение бланков для оплаты коммунальных услуг.

**Цель:** научить правильно заполнять бланки для оплаты коммунальных услуг.

### Задачи:

1. Ознакомить с бланками для оплаты коммунальных услуг.



2. Дать информацию о том, где принимают оплату коммунальных услуг.
3. Самостоятельная работа по заполнению бланков.

**Оборудование:** Заполненные и пустые образцы бланков для оплаты коммунальных услуг.

**Виды работ:** самостоятельная работа по образцу.

**Ход занятия:**

1. **Вступительное слово педагога.**

2. Демонстрация бланков для оплаты коммунальных услуг.

Перечень мест, где можно произвести оплату коммунальных услуг. Информация под запись.

3. Самостоятельная работа по заполнению пустых бланков по образцу.

## **Занятие 6. «Торговля» - как вид экономической деятельности.**

**Цель:** познакомить воспитанников с таким видом экономики как «Торговля».

**Задачи:**

1. Дать определения терминам «торговля» и сопутствующими.
2. Рассказать о функциях торговли.
3. Рассказать историю появления торговли в России.

**Виды работ:** мини-лекция, обсуждение.

**Ход занятия:**

1. **Вступительное слово педагога.**

2. **Мини-лекция «Торговля. Понятие, функции, виды. История торговли.»**

**Торговля** — это особая деятельность людей, связанная с осуществлением актов купли-продажи и представляющая собой совокупность специфических технологических и хозяйственных операций, направленных на обслуживание процесса обмена.

Общественное разделение труда и выделение торгового капитала из общего промышленного капитала выделило торговлю в отдельную самостоятельную отрасль хозяйства и экономики.

### **Основные функции торговли:**

- реализация произведенной потребительной стоимости (товаров). Выполнение этой функции создает экономическую предпосылку для воспроизводства совокупного общественного продукта и связывает производство с потреблением;

- доведение предметов потребления до потребителей. Именно за счет торговли происходит пространственное перемещение товаров от производителей к потребителям, причем в торговле продолжают процессы производства в сфере обращения (а именно — транспортировка, хранение);

- поддержание баланса между предложением и спросом. Одновременно торговля активно воздействует на производство в вопросах объема и ассортимента производимых товаров;

- сокращение издержек обращения в сфере потребления (затраты покупателей на приобретение товаров) путем совершенствования технологии продаж, информационных услуг и т.п.;

- функции, связанные с внедрением маркетинга, а именно: рыночные исследования, определение цены, создание служб сервиса, разработка товара и т.п.

**Субъект торговли.**

Субъект торговли - юридическое лицо или индивидуальный предприниматель, занимающиеся торговлей и зарегистрированные в установленном порядке.

Торговля - в широком смысле - отрасль хозяйства, экономики и вид экономической деятельности, **объектом**, полем действия которых является товарообмен, купля-продажа товаров, а также обслуживание покупателей в процессе продажи товаров и их доставки, хранение товаров и их подготовка к продаже.

**Продавец** — это человек или организация, которая продаёт товар или услугу.

Продавец за соответствующее вознаграждение передаёт покупателю товар или услугу. Этот процесс называется, как правило, сделка. При совершении продажи иногда говорят — заключена сделка купли-продажи. Вторым участником сделки является покупатель (клиент, потребитель). Продавец преследует в сделке определённую цель — извлечение прибыли. Следует отличать понятия "продавец" в понимании "активный продавец" (пример: телефонные, прямые продажи) и "продавец" в понимании "отпускающий товар" (пример: магазин продуктов, бытовой химии). Различие состоит в том, что активный продавец находится в поиске клиента, склоняет клиента к покупке именно данного товара и именно в данной фирме, и оформляет сделку. То продавец отпускающий товар, всего лишь оформляет сделку.

**Покупатель** — физическое или юридическое лицо, осуществляющее оплату деньгами и являющееся приобретателем товара или услуги.

В более широком смысле покупатель — человек (в т. ч. физическое лицо) или организация (в т. ч. юридическое лицо), осуществляющее оплату деньгами и являющееся приобретателем товара или услуги.

Покупатель на возмездной основе, то есть за деньги, приобретает товары или услуги для удовлетворения потребностей потребителя. Одними из ключевых моментов являются оплата именно за деньги (в наличной или безналичной форме) и получение товара или услуги.

Для того, чтобы оградить покупателя от некачественных товаров, от недобросовестных действий продавца на территории Российской Федерации применяется специальный закон — «Закон о защите прав потребителя».

Не стоит путать с «потребителем».

Существует поговорка — «Покупатель всегда прав». Данное высказывание характеризует взаимоотношения сторон при заключении сделки купли-продажи. Тот, кто оплачивает товар, тот и является главным звеном в цепочке купли-продажи товаров и услуг.

**Виды торговли.** Торговля подразделяется на два вида:

**Оптовая торговля** — это любая деятельность по продаже товаров и услуг тем, кто приобретает их в целях или дальнейшего использования (переработка, пошив), или перепродажи. Поэтому при оптовой торговле товар закупается крупными партиями и в больших объемах.

**Розничная торговля** — это особая деятельность людей, связанная с осуществлением акта купли-продажи товаров конечным потребителям. Эта деятельность представляет собой совокупность специфических технологических и хозяйственных операций, направленных на обслуживание процесса обмена, и является завершающим звеном движения товара в сфере обращения.

**Виды магазинов:**

Существует много видов магазинов, среди них:

**традиционное обслуживание через прилавок;**

**магазины самообслуживания**, в которых покупатель имеет свободный доступ к товарам; в результате сокращается время торговой операции и увеличивается пропускная способность магазина с последующим увеличением объема реализации. Оплата за отобранные товары проводится в узлах расчёта, обслуживаемых контролерами-кассирами. Несмотря на явные преимущества, в настоящих условиях создавшаяся сеть магазинов самообслуживания в России почти полностью прекратила своё существование;

**магазины типа "магазин-склад"**, в которых товар не выкладывается на витрины, полки, что значительно снижает расходы по погрузке, разгрузке, укладке, поэтому продажа осуществляется по более низким ценам;

**магазины, торгующие по каталогам.** Каталоги могут быть выданы потенциальным покупателям, посетившим данный магазин, или разосланы им по почте. Покупатель, изучив каталог, отобрав товар, направляет заказ с указанием своих реквизитов в магазин почтой. Магазин принимает решение об отгрузке товара покупателю. При наличии в магазине демонстрационного зала покупатель может сделать заочный заказ по каталогу либо посетить магазин и лично выбрать необходимый ему товар. При торговле по предварительным заказам оплата может быть разная: при получении товара, в форме предоплаты или путем почтового перевода; выполнение заказа часто сопровождается доставкой товара непосредственно по адресу покупателя;

**продажа через торговые автоматы.** Торговые автоматы удобны тем, что могут работать круглосуточно, без торгового персонала. Их устанавливают внутри магазина или вне его (на улицах, вокзалах, в кафе и т.д.). Предметом торговли обычно бывает определенный круг товаров повседневного спроса (напитки, бутерброды, сигареты, канцелярские принадлежности, открытки и др.).

В структуре розничной торговли учитывается ассортиментный признак. Товары обычно объединяются в соответствующие группы по признаку производственного происхождения или потребительского назначения. В розничной торговле в связи с этим функционируют различные виды магазинов:

**1) Специализированные магазины** занимаются реализацией товаров одной конкретной группы (мебель, радиотовары, электротовары, одежда, молоко, хлебобулочные изделия и др.).

**2) Узкоспециализированные магазины** продают товары составляющие часть товарной группы (мужская одежда, рабочая одежда, шелковые ткани и др.).

**3) Комбинированные магазины** осуществляют реализацию товаров нескольких групп, отражающих общность спроса или удовлетворяющих соответствующий круг потребителей (мото-вело-культтовары, книги и плакаты, хлебобулочные и кондитерские изделия, вино, фрукты, меха и др.).

**4) Универсальные магазины** продают товары многих товарных групп в специализированных секциях.

**5) Смешанные магазины** реализуют товары различных групп как продовольственных так и непродовольственных, не образуя специализированные секции.

### **История торговли.**

Исходными сведениями о процессе возникновения и развития торговли на Руси были сведения о немой торговле, встречающейся в качестве наиболее ранней формы торговли у

всех народов, населявших Россию. При этом способе торговли процесс заключался в следующем: представители из разных племен прибывали в заранее оговоренное место совершения обмена, где участники немой торговли выкладывали свой товар на определенное место, делали знаки и оставляли его. Через некоторое время возвращались и находили там нужный им для обмена товар, который лежал рядом с их товаром. Если товар нравился и полностью удовлетворял потребностям, продавцы забирали его, взамен оставляя свой товар, который изначально был предложен для немой торговли. Если торговцы не находили нужного для себя варианта обмена, они просто забирали назад свой товар. При данной форме торговых взаимоотношений их участники не видели друг друга и не общались между собой. С развитием общества торговля стала принимать другие виды и способы торговли стали совершенствоваться.

**Первые упоминания о внутренних формах торговли** в России относятся к 8-9 веку.

Центром всей экономической жизни становится Киев. Замыкая собой цепь русских городов по великому водному пути, он являлся главным сборным пунктом русской торговли и в короткое время достигает удивительного процветания.

**Рынок** – торг, торжище – являлся тем местом, где производились все торгово-обменные операции на Руси. Торговля носила ярмарочный характер и главным торговым днем считалась пятница, когда на главной площади города открывался рынок. По данным летописей Киевской Руси уже существовало плотничество, гончарное дело, кузнечное мастерство, ткацкое дело, выделка мехов и кожи. Но все изделия этих промыслов вначале имели сбыт только на внутреннем рынке, который был первым проявлением розничной торговли. Главными предметами русской внешней торговли стали в основном продукты звероловства, пчеловодства и сельского хозяйства.

**В 9 веке** в Киевской Руси с возникновением товарно-денежных отношений развитие торговли ускорилось. В это время Киевская Русь ещё не являлась единым государством, каждый город представлял собой отдельное княжество, у каждого были свои рынки, внутренняя и образовавшаяся внешняя торговля. Внутреннюю торговлю вели чаще всего без посредников сами производители, внешнюю – купцы.

**Следующий этап** становления торговли можно отнести к 12 веку. После раздробления Руси и упадка Киева экономическим центром становится Новгород. В Новгороде торг занимал обширное место и подразделялся на ряды сообразно роду продаваемых товаров или происхождению сидевших в лапках купцов. Обозначилось проявление первой специализации в торговле.

**После принятия христианства**, торговые операции стали проводить под покровительством церкви и в непосредственной близости от нее. Духовенство хранило в церквях меры и весы. Там же устанавливались особые лари, в которых хранились торговые договоры, записки и книги для закрепления торговых сделок, подвальные помещения служили местом хранения товара.

Начиная **со второй половины 14 века** центром торговых отношений на Руси становится Москва. Она становится средоточием всей русской торговли и промышленности. Она дает торговле вес, меру, монету, направление торговой деятельности. Именно в Москве происходят все весомые торговые сделки, издаются государственные указы для регламентации и поддержки коммерции, здесь же живут богатейшие купцы.

В образовании русского централизованного государства в **15-16 вв.** имела значение торговля между княжествами. Во внутренней торговле стали участвовать многие социальные группы (ремесленники, крестьяне, служилые люди, дворяне, бояре), а также монастыри. Основной формой торговли в городах стали ежедневные рынки. Возникли различные Гостинные дворы и торговые ряды с направленной специализацией товаров по видам и географической направленности или принадлежности. Гостинные дворы существовали в основном для оптовой торговли. Розничная и мелкорозничная торговля была сосредоточена в торговых рядах: лоскутный, ветошный, рыбный, охотный и др. Названия рядов полностью соответствовали ассортименту товаров, которые там предлагались к продаже населению.

Стали развиваться различные виды передвижной торговли и разностной торг, которым занимались скупщики, прасолы, коробейники и т.п. Однако остатки феодальной раздробленности и многочисленные внутренние таможенные пошлины задерживали развитие внутренней торговли.

Стала развиваться **ярмарочная торговля**. Сбором налогов с торговли и таможенными сборами ведал Приказ Большой казны. Успешному развитию торговли в 17 веке содействовал принятый в 1653 году Торговый Устав.

К началу эпохи правления Петра Великого на территории России обозначились четкие тенденции в развитии торговли:

- специализация торговли;
- разделение торговли на опт и розницу;
- большое количество торговых мест и их разнообразие;
- концентрация торговли в определенных местах по ассортиментному профилю;
- разделение торговли на сезонную (эпизодическую) и постоянную.

**Во второй половине 17 века** появились **торговые компании**. Расширились внешнеторговые связи с Индией и Китаем. В это время правительство России осуществляло политику меркантилизма и ограничивало торговлю иностранных купцов на своей территории.

**Следующий этап развития** торговли в **17 веке** характеризовался следующими особенностями и принятыми реформами:

- ведущее место в экспорте заняли промышленные товары;
- торговля получила активный баланс: экспорт превысил импорт;
- создана «Коммерц-коллегия» - государственный орган по контролю и руководству торговлей в России.

**Таможенная реформа 1753-57 гг.** Отменила внутренние пошлины на торговые операции, что способствовало росту всероссийского рынка.

**Во 2-й половине 18 века** в Москве возникли **первые магазины** при купеческих домах. В 1797 году было разрешено иметь лавки при жилых домах, которые имели витрины и выставки.

**В 18 веке** торговля развивалась на принципах **протекционизма**. Высокие ввозные пошлины защищали внутренний рынок государства. В 1802-1810 гг. Торговлей ведало Министерство коммерции, с 1810 года – Министерство финансов. Во 2-й половине 19 века объем торговли резко увеличился. Рост городского населения и численности рабочего класса привел к расширению емкости внутреннего рынка. В 1885 году оборот внутренней торговли составлял около 5 млрд.руб, в 1900 – уже свыше 11 млрд.руб.

Наряду с Москвой Санкт-Петербург также стал занимать особое место в развитии торговли. В это время в Санкт-Петербурге была создана первая товарная биржа.

В конце 19 века возникли акционерные торговые товарищества, развивалась оптовая биржевая торговля. В 1885 году уже было более 700 тысяч торговых заведений, в 1900 – около 1.5 млн. Оборот внешней торговли за 1861-1900 вырос почти в 4 раза, а таможенные доходы государства – в 5 раз.

Вступление России на рубеже **19-20 веков** в стадию империализма вызвало дальнейший рост торговли и ее концентрацию в руках монополий. Падала доля ярмарок во внутреннем товарообороте, развивалась магазинная форма торговли, появилась кооперативная торговля. В 1905 году было создано Министерство торговли и промышленности. В годы 1-й мировой войны 1914-1918 гг. сократилось производство потребительских товаров, росли цены, развивалась спекуляция. Царское правительство пыталось нормировать торговлю отдельными продуктами. Возник продовольственный кризис. После Октябрьской революции 1917 года Советским государством была создана новая система торговли – социалистическая, значительно отличающаяся от предыдущих форм торговли.

**Торговля при социализме.** При наличии в социалистическом обществе товарно-денежных отношений торговле стали присущи закономерности, вытекающие из действия экономических законов социализма.

**В СССР** Коммунистическая партия и Советское государство с первых лет Советской власти уделяли большое внимание всемерному развитию и совершенствованию торговли. Наряду с национализацией была установлена государственная монополия на торговлю. Эти меры подорвали экономические позиции капиталистических элементов, облегчили борьбу со спекуляцией и создали условия для улучшения снабжения трудового народа. В целях обеспечения централизованного снабжения населения товарами, организации заготовок сельскохозяйственных продуктов в ноябре 1917 года был создан Народный комиссариат по делам продовольствия. Установлено централизованное распределение предметов потребления. С января 1919 года введена продразверстка, которая с переходом к новой экономической политике была заменена продналогом. Начав с товарообмена в рамках местного хозяйственного оборота, государство перешло к организации торговли в масштабах всего народного хозяйства. По мере укрепления социалистических форм в экономике страны, развития государственной и кооперативной торговли, вытеснялись частные посредники в оптовой и розничной торговле. В 1924 году был образован Народный комиссариат внутренней торговли, преобразованный в 1946 году в Министерство торговли СССР.

Для сбыта продукции были созданы отраслевые синдикаты и другие оптовые государственные организации. Важную роль играли товарные биржи и ярмарки. Розничная торговля находилась преимущественно в руках потребительской кооперации. Государственная торговля была представлена небольшой сетью торгов и др. организаций. Постепенное укрепление позиций торговли позволило уже в 1925-1926 гг. перейти к планированию завоза важнейших потребительских товаров в основные экономические районы страны и усилить роль планового начала во всех рыночных связях. Создавалась система оптовых баз, неуклонно расширялась торговая сеть государственной, кооперативной торговли и общественного питания, колхозная торговля.

**Система внутренней социалистической торговли** в период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Обеспечила регулярное и устойчивое снабжение

населения и Советской Армии. Несмотря на огромные трудности, вызванные войной, уже в конце 1947 года была отменена карточная система, введенная в 1941 г., и осуществлен переход к открытой торговле. К 1950 году был превзойден довоенный уровень розничного товарооборота и восстановлена торговая сеть. В последующие годы были обеспечены высокие темпы развития внутренней торговли, которая превратилась в одну из крупных отраслей народного хозяйства.

В процессе развития социалистической экономики были созданы и получили развитие **3 формы внутренней торговли:**

государственная;

кооперативная

колхозная.

**Ведущая государственная торговля** обслуживала главным образом сегмент потребителей – городское население, кооперативная торговля – в основном сельское население. Потребительская кооперация ведет также комиссионную торговлю. Государственная и кооперативная торговля совместно образуют организованный рынок страны, на котором цены устанавливаются непосредственно государством. На долю государственной торговли приходится 69% общего объема розничного товарооборота, на долю кооперативной – около 29%. Специфика колхозной торговли состоит в том, что она не планируется государством, осуществляется по свободным ценам и в ней отсутствует посредник. На долю колхозного рынка приходится 2% общего объема товарооборота.

В соотношении между различными формами торговли предметами народного потребления намечается определенная тенденция: роль государственной торговли растет, роль колхозного рынка уменьшается при известной стабилизации доли кооперативной торговли в общем товарообороте.

Развитие торговли и улучшение обслуживания населения неразрывно связаны с созданием материально-технической базы, внедрением более совершенных видов торгового оборудования и технологических процессов, а также дальнейшим совершенствованием методов повышения эффективности торговли. Увеличивается сеть специализированных магазинов. Строятся крупные универсальные магазины по продаже товаров повседневного спроса (универсамы), создаются крупные складские хозяйства, холодильники, плодо-овощные базы и комбинаты. Большое значение для ускорения прогресса в торговле имело Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 7 января 1972 года «О некоторых мерах по улучшению торговли и ее технической оснащенности». Значительное развитие получает механизация и автоматизация торговых процессов. Внедрение прогрессивных методов продажи товаров обеспечивает повышение экономической эффективности в коммерческой деятельности, работы предприятий торговли и способствует улучшению культуры обслуживания населения. Появились прогрессивные методы продажи товаров методом самообслуживания, продажа по образцам, по заказам населения, с доставкой на дом и др. К началу 1975 года товарооборот магазинов, применяющих прогрессивные методы продаж в государственной и кооперативной торговле страны достиг 55% от общего товарооборота, в том числе по методу самообслуживания – 47%.

В конце 20 века и начале 21 в связи с социально-политическими изменениями в жизни страны, торговля претерпевает немалые изменения и получает толчок к активному развитию в связи с переходом на рыночные отношения. Появление частного, развитие малого и среднего бизнеса также благоприятствуют расширению значения сферы

торговли и услуг, а также их совершенствованию. Но при этом развитие не было безоблачным. Финансовый кризис 1997 года ввел Россию в глубокий кризис и покупательская способность населения была ничтожно мала. Именно в это время стали появляться социальные магазины и сети магазинов эконом-класса.

С ростом экономики и выходом из кризиса, начинается развитие торговли. Появляются крупные торговые сети. Уже в 2007 году объем продаж российского рынка розничной торговли оценивался в 240 млрд. долларов и рынок розницы в России по объемам занимал 12 место в мире. Локомотивом, обеспечивающим такой стабильный рост отрасли торговли, стали крупные торговые сети.

3. **Домашнее задание:** выучить термины, изученные на занятии.

4. **Итог занятия:** «Что вы сегодня узнали на занятии?». Каждый говорит по одному предложению.

### **Занятие 7. Практическое занятие «Купи - продай».**

**Цель:** научить правильно вести себя в местах торговли.

**Задачи:**

1. Познакомить с правилами поведения в местах торговли (рынки, магазины и др.).
2. Отработка полученных знаний в игре «Купи-продай».

**Оборудование:** нарисованные денежные купюры; муляжи продаваемых предметов (продукты, др. товары); предметы мебели (столы, стулья).

**Виды работ:** мини-лекция; игра купи-продай, игра «книжный магазин».

**Ход занятия:**

**1. Вступительное слово педагога.**

**2. Информационный часть «Правила поведения в местах торговли».**

**Педагог:** Итак, давайте рассмотрим правила поведения в местах торговли.

Правила поведения в магазине зависят от того, какой тип торгового заведения вы посещаете – магазин с индивидуальным обслуживанием или супермаркет с самообслуживанием. В том случае, если вы приходите в магазин с индивидуальным обслуживанием, прежде следует поздороваться с продавцом.

В большом супермаркете или универмаге, работа которого основана на самообслуживании покупателей, приветствовать персонал не нужно. Исключение составляют случаи постоянного посещения одной и той же торговой точки. В таких ситуациях лучше всего с улыбкой поприветствовать кассира или служащего, который неоднократно помогал вам выбирать товары.

Существуют магазины с индивидуальным обслуживанием покупателей, где продавцы или консультанты обращаются к постоянным клиентам по именам. Это вполне допустимо. Также этикет разрешает покупателям во время беседы обращаться к продавцу по имени, которое обычно указано на карточке. Если же такой таблички нет, то имя продавца-консультанта можно узнать, спросив его самого об этом.

Покупатели часто обижаются на то, что, впервые оказавшись в большом магазине, они становятся объектом пристального внимания служащих там продавцов. Консультант буквально по пятам следует за покупателем, предлагая ему остановить свой выбор то на одном, то на другом товаре. Такое слишком назойливое, по мнению многих клиентов крупных магазинов, поведение продавца не стоит считать проявлением бескультурья или невежественности. Нужно быть снисходительнее к продавцам – ведь их работа и