

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП Калининского
района
протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
_____ О.В.Баранова
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ТРУДНОСТИ ВЗРОСЛЕНИЯ»

Составители:
Иванова Н.М.
педагог-психолог
Черкасова О.Ю.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

В современном обществе происходит ломка полоролевой или гендерной социализации, проявляющиеся в ослаблении поляризации мужских и женских ролей.

Размывающиеся с каждым годом половые стереотипы (в одежде, внешнем виде, манерах поведения) разрушение традиционного семейного уклада (большое количество неполных семей), освоение профессий противоположного пола становятся причиной искажения полоролевой идентичности у подростков. Пропаганда стиля «унисекс» постепенно вымывает из детского сознания (да и из сознания общества) представление о том, кто такие «настоящие» мужчины и женщины.

В результате появляется все больше мужественных женщин и женственных мужчин. И это не может отразиться на подрастающем поколении. Тренинг полоролевой идентичности необходим для профилактики и коррекции их половой дезидентичности.

Цель:

Формирование полоролевой идентичности с помощью обучения адекватным стереотипа мужского/женского поведения, принятия своего «физического Я», развития полового самосознания, разрешение внутриличностных проблем.

Задачи программы:

1. Развитие эмоционально-оценочного отношения к своему телу и внешнему виду.
2. Формирование стереотипов мужского и женского поведения
3. Развитие представлений о взаимоотношении полов.
4. Развитие гендерных ролей в семейных отношениях.

Адресат программы:

Программа рассчитана на подростков от 13-16 лет. Группы могут быть как смешанные, так и однополые.

Формы проведения занятий:

1. Групповые дискуссии
2. Ролевые игры
3. Мини-лекции
4. Беседы
5. Творческие задания
6. Тестирование и другие психотехники.

Условия проведения занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью два академических часа. Всего 34 занятий, 68 часов. Работа с подростками строится в зависимости от глубины их интереса к проблеме полов.

Данная программа может быть использована в качестве элективного курса во время предпрофильной подготовки в классах с социальной направленностью.

Во всех занятиях можно выделить **общие структурные компоненты.**

1. Адаптация. Проведение упражнения-разминки, способствующего снятию эмоциональной напряженности и раскрепощению участников. Установление контакта между участниками группы. Рефлексия за прошедшую неделю.
2. Постановка и обсуждение темы. Групповая дискуссия.
3. Практические занятия. Тестирование, ролевые игры, отработка поведенческих навыков. Выполнение различных заданий.
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятий. Оценка каждого занятия.
5. Завершение занятия. Ритуал прощания.

Оценка результативности программы

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Многофакторный личностный опросник Р.Кеттелла (изменения по факторам С, I, О, Е, Q₃, Q₄).
- Рисуночные тесты (позитивная цветовая и смысловая динамика): использование основных цветов в рисунке (на основе цветового теста Люшера), учитываются особенности интерпретации, используемые во всех рисуночных методиках.
- Наблюдение
- Анкета обратной связи

Материальное обеспечение программы:

Бумага, карандаши, ручки, фломастеры, пластилин, песочница, DVD-проигрыватель, телевизор, видеомагнитофон, диски и кассеты с видео- и аудиозаписями, стереомагнитола и т.д.

Ожидаемые результаты:

- Позитивные изменения в поведении
- Формирование адекватной самооценки
- Формирование умений планирования
- Формирование стереотипов мужского и женского поведения
- Развитие адекватных представлений о взаимоотношениях полов
- Развитие адекватных представлений о гендерных ролях в семейных отношениях
- Развитие навыков рефлексии.

Учебно-тематический план

№ этапа	Содержание	Количество Часов	
		Теоретич.	Практич.
1.	Ориентировочный, входная диагностика	1 час	7 часов
2.	Познай себя. Какой я? Я глазами других людей. Мои сильные и слабые стороны	2 часа	8 часов
3.	Развитие эмоционально-оценочного отношения к своему телу и внешнему виду	4 часа	8 часов
4.	Формирование стереотипов мужского и женского поведения	3 час	7 часов
5.	Формирование представлений о взаимодействии мужчины и женщины.	4 часа	10 часов
6.	Формирование представлений о необходимости создания семьи и гендерных ролях в семейных отношениях.	2 часа	6 часа
7.	Формирование умений планирования будущего и достижения целей.	2 часа	4 часа
Итого		18 часов	50 часов

Содержание занятий

1 этап. Ориентировочный.

Занятие 1.

Тема: Знакомство.

Цель: знакомство, снятие психологического напряжения, формирование запроса участников группы.

Упражнение 1.

Представление психолога. Представление участников тренинга.

Упражнение 2.

Игра «Давайте поздороваемся».

Упражнение 3.

Знакомство с правилами работы группы. Обсуждение и принятие правил.

Упражнение 4.

Поделимся своими мыслями об ожиданиях от наших встреч.

Упражнение 5.

Игра «Атомы и молекулы».

Упражнение 6.

Завершение занятия.

Занятие 2.

Тема: Продолжение знакомства.

Цель: Развитие групповой сплоченности.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Игра «Паутинка». Обсуждение.

Упражнение 3.

Игра «Путаница».

Упражнение 4. «Продолжи предложение: девушка, по-моему, это... юноша, по-моему, это...» Обсуждение.

Упражнение 5.

Завершение занятия.

Занятие 3.

Тема: Продолжение знакомства.

Цель: создание условий для развития рефлексии участников тренинга.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Игра «Считаем вместе».

Упражнение 3.

Входная диагностика

Упражнение 5.

Завершение занятия.

Занятие 4.

Тема: Продолжение знакомства.

Цель: Создание условий для развития рефлексии участников тренинга.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.
Игра «Пчелки».
Упражнение 3.
Упражнение «Слепи животное».
Упражнение 4.
Упражнение «Походка»
Обсуждение.
Упражнение 5.
Завершение занятия

2. этап.

Познай себя. Какой я? Я глазами других людей. Мои сильные и слабые стороны

Занятие 5.

Тема: Человек в мире людей.

Цель: развитие навыков рефлексии в общении;

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие и рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Игра «Разговор руками».

Упражнение 3.

Упражнение «Два лика». Обсуждение.

Упражнение 4.

Игра «Испорченный телефон жестов»

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 6.

Тема: Человек в мире людей.

Цель: развитие навыков рефлексии в общении

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие и рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю

Упражнение 2.

Игра «Тюремщики и заключенные».

Упражнение 3.

Упражнение «Фигурки». Обсуждение.

Упражнение 4.

Игра «Рыцарь, принцесса и дракон»

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 7.

Тема: Мои сильные и слабые стороны

Цель: формирование положительной Я-концепции

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю

Упражнение 2.

«Метафора на себя»; игра в ассоциации

Упражнение 3.

Игра «Подарок»

Упражнение 4.

Тестирование «Человечки на дереве»

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 8.

Тема: Я глазами других людей

Цель: формирование положительной Я-концепции

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие и рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю

Упражнение 2.

Игра «Тюремщики и заключенные».

Упражнение 3.

Упражнение «Фигурки». Обсуждение.

Упражнение 4.

Игра «Рыцарь, принцесса и дракон»

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 9.

Тема: Человек в мире людей.

Цель: развитие навыков рефлексии в общении

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие и рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю

Упражнение 2.

Дискуссия на тему «Зачем человеку общение, виды и способы общения»

Упражнение 3.

Упражнение «Иван Иванович пришел». Обсуждение.

Упражнение 4.

Игра «Третий лишний»

Упражнение 5.

Завершение занятия

3 этап.

Развитие у подростков эмоционально-оценочного отношения к своему внешнему виду.

Занятие 10

Тема: Он и она

Цель: Групповое обсуждение различий между мужчинами и женщинами, их способностей, эмоциональной сферы, жизненных задач; обсуждение достоинств обоих полов.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Игра «Здороваемся новым способом»

Упражнение 3.

«Мои разные Я.» Составить список социальных ролей, которые каждый играет в своей жизни сейчас и будет играть в будущем. Обсуждение.

Упражнение 4.

Влияние СМИ на формирование отношение к полу.

Необходимые материалы: Фотографии женщин и мужчин разных эпох и современности (в том числе и современная реклама).

Дискуссия на тему «Какой образ мужчины и женщины формируют эти фотографии».

Попробуйте примерить на них разные социальные роли. Обсуждение

Упражнение 5.

Завершение занятия.

Занятие 11

Тема: Как я выгляжу?

Цель: создание условий для осознания подростками собственных стереотипов «идеальной внешности».

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Упражнение «Пусть пересядут все те, кто? В конце – кто считает себя красивым?»

Упражнение 3.

Дискуссия на тему: «Что такое красота? Кого можно считать красивым?»

Притча об относительности красоты; обсуждение. (Приложение 2)

Упражнение 4.

Упражнение «Идеал». Работают две группы: юноши и девушки. В таблице записывают свои представления об идеальных внешностях юношей и девушек.

Обсуждение: анализируется, легко ли было прийти к единому мнению. Единых эталонов красоты не бывает. Главное – это как человек сам относится к своей внешности.

Девочки об идеальной девушке	Мальчики об идеальной девушке
Девочки об идеальном юноше	Мальчики об идеальном юноше

Упражнение 4.

Упражнение «Плот»

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 12

Тема: Как я выгляжу?

Цель: Разрядка негативных чувств, связанных у подростков с переживанием недостатков своей внешности, поиск ресурсов самопринятия с помощью анализа подростками своих достоинств.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

«Свет мой зеркальце скажи...» По кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого участника внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца. И ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его
3. Что вызывает в нем уважение, а может быть и восхищение?

Упражнение 3.

Зоопарк

Упражнение 4..

Упражнение «Мои достоинства и недостатки внешности» Предлагается написать несколько недостатков в собственной внешности и найти способы превратить их в достоинства, в крайнем случае, нивелировать. Затем написать достоинства внешности – хотя бы на одно больше. Обсуждение. Недостатки замечаем больше чем достоинства, а это мешает нравиться самим себе (самоподтверждающее пророчество)

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 13

Тема: Я мужчина, я женщина.

Цель: дать почувствовать себя женщиной девушкам и мужчиной юношам.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2

Игра «Сундучок» Обсуждение: что и как принято дарить мужчинам, что и как женщинам

Упражнение 3

Упражнение «Младенец, подросток, взрослый, старик». Нарисовать человека в каждом возрасте. И ответить на вопросы

Чем этот возраст хорош?

Что можно делать только в этом возрасте?

Что наполняет смыслом этот отрезок жизни?

Упражнение 4.

Упражнение « Два мира»

Продолжить предложения:

Мне нравится быть женщиной/мужчиной...

Мне хочется быть женщиной/мужчиной...

Мне трудно быть женщиной/мужчиной...

Я горжусь, что я мужчина/женщина...

Я завидую мужчинам / женщинам...

Мне нравится в мужчинах/женщинах...

Хорошо быть женщиной/мужчиной потому, что...

Упражнение 4.

Упражнение «Комплименты». Обсуждение: какие комплименты приятнее слышать мужчинам, а какие женщинам.

Упражнение 6.

Завершение занятия

Занятие 14

Тема: «Мое тело»

Цель: Побудить подростков прочувствовать свое физическое – Я.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Упражнение «Кривое зеркало». Изобразить свое отражение в кривом зеркале в полный рост. Попросить показать. Если нет, то показать какие-нибудь чужие рисунки и попросить ответить на вопрос: «Как человек относиться к своей внешности» На рисунках, как правило, искажаются те элементы, которые больше всего не устраивают.

Упражнение 3.

«Испорченный телефон жестов»

Упражнение 4

Упражнение «Мое тело» Инструкция: прочитай и продолжи первыми мыслями, которые приходят в голову:

Моя голова...

Моя шея...

Мои руки...

Моя грудь...

Мой живот...

Мои ноги...

И вообще, если говорить о моем теле, то...

Обсуждение: не всегда люди воспринимают нас так критично, как мы сами. Может, стоит поговорить о своих переживаниях, и тогда вы увидите, что подобные проблемы есть не только у вас. После обсуждения хорошо прийти к выводу. Что это не недостатки, а особенности их фигуры.

Упражнение 5.

Упражнение «Листок за спиной»

Упражнение 6.

Завершение занятия

Занятие 15

Тема: По одежке встречают, по уму провожают

Цель: Осознание необходимости принятия своей внешности.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Игра «Разговор руками».

Упражнение 3.

Упражнение «Как другой человек». Инструкция: выбрать открытку мужчины/женщины и попробовать представить себя этим человеком. Будучи им, придумать и записать рассказ:

1. Что ты чувствуешь, о чем думаешь?
2. Внимательно рассмотри свое тело. Какие чувства оно у тебя вызывает?
3. Обрати внимание на свою одежду, выражения лица, позу.
4. Чем ты сейчас занят? Чем вообще занимаешься в жизни?
5. Какой характер, что ты любишь?

Рассказ начинать со слов: «Я мужчина/женщина, мне столько-то лет»

Упражнение 4.

Направленная визуализация.

Возвращение к рассказам. Обсуждение: Чтобы ты хотел изменить в своем рассказе? (По одежке встречают, по уму провожают).

Этап 4.
Развитие представлений о поведении мужчин и женщин.

Занятие 16-17

Тема: Характер, поведение, образ жизни, пол.

Цель: осознание разницы в поведении и образе жизни мужчин и женщин

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Игра «Пчелки»

Упражнение 3.

Необходимые реквизиты: характерные аксессуары мужского и женского гардероба
Ролевая игра. Участвуют девушка и юноша, которые перевоплощаются в противоположный пол с помощью аксессуаров и ведут себя соответственно (мимика, жесты, поза, голос, шутки, высказывания). Беседуют о будущей жизни.

Юноши	Девушки
Будущая жизнь	Будущая жизнь
Цели	Цели
Будущая профессия	Будущая профессия
Семья	Семья
Домашние обязанности	Домашние обязанности

Обсуждение. Получилось ли у героев в полной мере отразить черты мужского и женского характера, что получилось, что нет. Нравится ли вам, когда женщина ведет себя, как мужчина и наоборот?

Упражнение 4.

Игра «Коленочки»

Упражнение 5.

Завершение занятия.

Занятие 18

Тема: Женственность и мужественность

Цель: Побуждение к развитию мужественности и женственности

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

«Ассоциации»

Придумать и написать не менее семи ассоциаций на каждое понятие

Упражнение 3.

«Женственность и мужественность».

Разбиваемся на две группы: юноши и девушки. Каждая группа соответственно составляют списки качеств, составляющих женственность и мужественность.

Обсуждение: какие качества тебе присущи, а какие ты хотел бы приобрести, или от каких избавиться.

Упражнение 4.

«Мужские и женские модели поведения»

Дискуссия на тему: «Поведение юношей и девушек в разных жизненных ситуациях»

Юноши	Девушки
Конфликтные ситуации. С противоположным полом. В природе Семья Домашние обязанности	Конфликтные ситуации. С противоположным полом. В природе Семья Домашние обязанности

Обсуждение: у мужчин и женщин разные задачи в этом мире.

Упражнение 5.

«Комплимент»

Скажи комплимент юноше, связанный с его мужественностью, и девушке, связанной с ее женственностью.

Упражнение 6.

Завершение занятия.

Занятие 19

Тема: Женщина и мужчина в современном мире.

Цель: Осознание своих особенностей

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

«Мужские и женские черты характера»

Каждый участник заполняет бланк:

Я вижу в себе	
Черты мужского характера	Черты женского характера
Я отношусь	
К чертам мужского характера	К чертам женского характера

Желающие зачитывают. Обсуждение. Нужны ли девушкам мужские качества и мужчинам женские в современном мире?

Упражнение 3.

Упражнение «Горячий стул». Каждый участник по очереди садится на стул в центр круга. Участники высказывают свое мнение об этом человеке.

Упражнение 4.

Завершение занятия.

Занятие 20

Тема: Женщины и мужчины – два разных мира

Цель: Развитие полового самосознания.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Упражнение «Стол и стул».

Мальчики пишут преимущества стола, девочки стула. Затем меняются. Обсуждение: приходим к выводу, что нужны и столы и стулья, просто у них разные назначения

Упражнение 3.

Упражнение «Кино про жизнь».

Юноши «Кино про мужчину», девушки «Кино про женщину». Желательно наиболее полно описать жизненный путь от рождения до смерти. Обсуждение: мужчины и женщины – это две вселенные, они нужны друг другу.

Упражнение 4.

Завершение занятия

5

этап

Формирование представлений о взаимоотношении мужчин и женщин.

Занятие 21

Тема: Давайте познакомимся

Цель: Формирование стереотипов поведения при знакомстве

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Игра «Заключенные и тюремщики»

Упражнение 3

Мини-лекция об особенностях восприятия мужчин и женщин.

Упражнение 4

Ролевая игра «Давай познакомимся...». На скамейке сидит девушка, мимо проходит молодой человек. Она привлекла его внимание, он хочет с ней познакомиться.

Обсуждение.

Упражнение 5.

Разработка правил знакомства.

Упражнение 6.

Завершение занятия

Занятие 22

Тема: Стратегия взаимоотношений

Цель: Формирование стереотипов поведения при знакомстве

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Ролевая игра «Ты мне нравишься». Девушке понравился юноша, как познакомиться?

Обсуждение, нужно ли подходить первой?

Упражнение 3. Ролевая игра «Пойдем в кино?» У молодого человека два билета в кино, он хочет пригласить девушку, как это сделать? Обсуждение.

Упражнение 4.

Уточнение правил и поведения при знакомстве.

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 23

Тема: Трудности взаимодействия с противоположным полом.

Цель: Осознание своих проблем в меж половом общении.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Упражнение «Брачное объявление» Обсуждение.

Упражнение 3.

Мне нравится, когда при общении со мной юноши/девушки...

Мне трудно, когда при общении со мной юноши/девушки...

Упражнение 4.

«Мои трудности». Каждый составляет список своих трудностей. Обсуждение.

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 24

Тема: Мои симпатии, чувство привязанности и любви.

Цель: Показать уникальность чувства любви.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Продолжить предложение: «Любовь, по-моему, это...»

Упражнение 2.

Предлагаются карточки с высказываниями на тему любви. Какие чувства вызывают эти высказывания? Что наиболее близко и почему? Меняется ли со временем представление о любви? Дискуссия, что дает любовь человеку?

Упражнение 3.

«Рисуем вдвоем»

Упражнение 4.

Мини-лекция о выборе предмета любви.

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 25

Тема: Экология любви

Цель: Развитие ответственного отношения к чувствам других людей

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Тест «Влюблены ли Вы?»

Упражнение 3.

Анализ ситуации (пример из жизни). Подводные камни развития отношений

Упражнение 4.

Дискуссия на тему «Чем отличается любовь и страсть».

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 26

Тема: Конфликты в отношениях двоих

Цель: Понимание своей позиции в конфликте.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Ассоциация на слово конфликт

Упражнение 3.

Мини-лекция о конфликтах и стратегиях поведения в конфликте

Упражнение 4.

Тест Томаса. Обсуждение результатов

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 27

Тема: Эмоции и чувства в разгар конфликта

Цель: Осознание своих чувств

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

«Интонации»

Упражнение 3.

Припомнить конфликтную ситуацию свою, или родителей, или из фильма. Составить список эмоций, которые в этот момент возникали.

Упражнение 4.

Дискуссия на тему «Почему возникают эти чувства. Что хорошего и что плохого в каждом из этих чувств»

Упражнение 5

«Как простить обиду».

Составить варианты прощения обиды.

Упражнение 6.

5. Завершение занятия.

6

этап

Формирование представлений о необходимости создания семьи и гендерных ролях в семейных отношениях.

Занятие 28-29

Тема: Семья

Цель: Осознание подростками необходимости создания и сохранения семьи

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

«В семейной жизни важно...» По типу снежного кома.

Упражнение 3.

Дискуссия на тему: «Для чего человеку семья?»

Упражнение 4.

Нарисуй или слепи свою семью; нарисуй или слепи свою будущую семью.

Обсуждение рисунков. Что он лично как женщина или мужчина сможет сделать для своей семьи. Как ему кажется, все ли делают его родители для своей семьи?

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 30

Тема: Распределение половых ролей в браке

Цель: Распределение обязанностей

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Упражнение «Гомеостаз»

Упражнение 3.

Упражнение «Разделение обязанностей» Составляются списки обязанностей для жены и мужа. Зачитываются и обсуждаются.

Упражнение 4.

«Если моя жена/муж не захочет, то я...» Обсуждение.

Упражнение 5.

Завершение занятия

Занятие 31

Тема: Разрушительное действие вредных привычек на семейные отношения

Цель: Осознание разрушительного действия вредных привычек на семейные взаимоотношения

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2. Разбиваемся на две команды — мальчики и девочки. Составляем список вредных привычек, которые могут мешать семейной жизни. Обсуждение. Рефлексия.

Упражнение 3. Ролевые игра «Как сказать «НЕТ»».

Упражнение Завершение занятия.

7

этап.

Формирование умений планирования будущего и достижения целей.

Занятие 32

Тема: Построение временной перспективы

Цель: осознание важности и необходимости планирования будущего.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Продолжить предложение: в будущем я... когда мне трудно я...

Упражнение 3.

Дискуссия на тему: «Как научиться формулировать свою цель»

Упражнение 4.

«Мое будущее»

Представь себя через 10 лет. Как ты будешь выглядеть?

- Где и с кем будешь жить?
- Чем хочешь заниматься?
- Что будет важным в твоей жизни?
- Что будет самым главным в твоей жизни?
- В чем будет заключаться самое большое различие с сегодняшним днем?

Упражнение 3. Завершение занятия

Занятие 33

Тема: Построение временной перспективы

Цель: формирование умения целеполагания.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2.

Формирование стратегии достижения целей.

- список ресурсов
- кто поможет
- что можно сделать уже сейчас
- промежуточная цель

Упражнение 3.

«Мое настоящее»

В круге (аналог суток) отмечают количество времени, которое тратят на то или иное дело.

Ищем резерв времени.

Завершение занятия

Занятие 34

Тема: завершающее занятие

Цель: Создание условий для рефлексии своих достижений.

Упражнение 1.

Вспоминаем прошлое занятие. И рассказываем о самом интересном, что произошло за неделю.

Упражнение 2. «Я желаю себе»

Упражнение 3. «Мы желаем тебе»

Упражнение 4. Завершение занятий

Приложение 1.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ.

1. Правила работы группы:

- общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждается только то, что происходит в группе);
- персонификация высказываний (говорим только от своего имени: «я думаю», «я считаю», «я чувствую»);
- искренность в общении (говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим);
- конфиденциальность всего происходящего в группе (все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы).

«Давайте поздороваемся»

По сигналу ведущего участники здороваются за руку, плечами, спинами.

«Атомы и молекулы»

Участники изображают атомы, которые в беспорядке двигаются по комнате, молча. По количеству хлопков ведущего участники стараются сцепиться с другими «атомами» в молекулу. В «молекуле» должно быть столько «атомов», сколько прозвучит хлопков. По команде: «Расцепиться!», участники вновь продолжают движение в виде «атомов» до следующих хлопков.

«Листок за спиной»

К спине каждого участника прикрепляется лист, на котором нарисовано солнце с лучами. Участники должны над каждым лучиком написать что-то приятное для человека.

«Паутинка»

Используется клубок ниток. Участники по очереди, наматывая часть клубка на палец, называют свое имя и рассказывают его историю. После того как высказались все участники, обсуждается получившаяся из ниток фигура.

«Путаница»

В начале игры участники выбирают водящего. Он выходит из помещения, а остальные игроки встают в круг, берутся за руки и начинают запутываться (можно проходить под руками, переступать через руки, поворачиваться, но, ни в коем случае, не расцепляться). Затем приглашают водящего, и он распутывает образовавшийся клубок. После окончания игры участникам предлагается оговорить ощущения, возникающие у них в ходе игры.

Игра «Пусть пересядут все те кто...»

Ведущий говорит предложение «Пусть пересядут все те, кто...» и называет какое-то качество. Те к кому это имеет отношение встают и меняются местами.

«Плот»

Перед упражнением ведущий расстилает на полу газету. Затем говорит: «Представьте себе, что это плот. А вы оказались в открытом море. Чтобы спастись. Необходимо поместиться на этом плоту»

Игра «Зоопарк»

Каждый участник выбирает животное, каким он будет называться в игре. Участники несколько раз повторяют, чтобы запомнить. Задается ритм игры: два хлопка в ладоши и два по коленям. Ведущий начинает игру, хлопая два раза в ладоши и называя свое животное и два раза по коленям, вызывая кого хочет. Тот, кого вызвали, на два хлопка в ладоши называет себя и на два хлопка по коленям следующего участника. Возврат не разрешается. Игра проходит в заданном темпе. При ошибке следуют санкции. Вместо названия животного участник издает звук, характерный для этого животного. Другие участники, вызывая его, также издают звук. При дальнейших ошибках можно показывать движение, характерное для этого животного.

Игра «Сундучок»

Ведущий говорит: «Сейчас пусть каждый придумает подарок для своего соседа, который находится в этом волшебном сундучке. Потом тот, кто захочет быть первым, без слов достает из сундучка и вручает свой подарок соседу слева. При этом надо так показать подарок движениями рук, головы и тела, чтобы все могли догадаться, что это такое. Потом второй вручит подарок своему соседу, тот – следующему, и так, пока все не получат подарки». Когда последний подарок вручен, ведущий просит каждого участника сказать, что он получил, а того, кто вручал подарок, - что он дарил.

«Разговор руками»

Участники работают в смешанных парах, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять себе в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться»

После пяти – семи минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Игра «Пчелки»

Участники закрывают глаза по росту, встать в круг, по цвету волос. и жужжа, как пчелки начинают летать по комнате. По команде ведущего без слов предлагается построиться

«Слепой и поводырь»

Участники разбиваются на пары. Один из пары – «поводырь». Он становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «Поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих слепых по комнате, подводя друг к другу, знакомят их. «Слепые» начинают ощупывать руками лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча. Затем проходит обсуждение

Походка

Продемонстрировать походку молодой женщины/мужчины, влюблённой женщины/мужчины, уставшей женщины/мужчины, деловой женщины/мужчины, задумчивой женщины/мужчины.

Игра «Интонации»

Прочитать известное четверостишие с разными интонациями (обида, злость, раздражение)

Игра «Два лика»

Участникам_ группы предлагают сделать два портрета. Один из них показывает каковы мы на самом деле. Другой портрет демонстрирует, какими мы кажемся другим людям. Портреты выполняются на основе заготовок. Затем участники группы дают пояснения к своим рисункам. Ведущий задает вопросы.

Игра «Испорченный телефон жестов»

Участники встают в затылок друг другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Принявший это сообщение, поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение. При этом действие несколько искажается.

В конце игры сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости.

Приложение 2

ПРИТЧА ОБ ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ КРАСОТЫ

В одной далекой стране как-то случилось несчастье: в королевской семье родилась удивительно некрасивая принцесса. Не нашлось никого, кто нашел бы в ней хотя бы одну привлекательную черточку. Уж слишком она была бледна, слишком тонка, слишком большие у нее были глаза и слишком маленькие уши.

Некрасивая принцесса росла, и скоро, что она – одна из самых добрых и умных девушек в стране. Но это только добавляло жалости к ней, и люди сокрушенно вздыхали:

«Бедняжка! Какая же она некрасивая! А ведь такая умница!» Принцесса смирилась с мыслью о своем уродстве. Она подолгу бродила в одиночестве по лесу, размышляя о своей нелегкой доле.

Однажды во время такой прогулки она увидела оседланную лошадь, которая почему-то одиноко стояла посреди леса. Всадника рядом не было видно. Присмотревшись,

принцесса сумела разглядеть, что он ничком лежит на земле. Подбежав к нему, принцесса на мгновение остолбенела – он был такой же некрасивый, как и она! Много времени прошло до того момента, как всадник, перенесенный в королевский дворец, оправился от падения. А оправившись, предложил свое спасительнице руку и сердце. Принцесса дала свое согласие на брак, а ее родители вздохнули с облегчением: хоть кто-то, пусть он и не красавец. Принц увез ее в свое королевство. Всю дорогу принцесса пряталась за занавеской кареты, чтобы не пугать новых подданных своим уродством. Но настал момент, когда ей пришлось появиться перед всем честным народом на балконе своего замка. Принцесса вышла на балкон. Низко опустив голову, и вдруг толпа замерла, а через секунду пронесся восторженный вздох. Принцесса оказалась самой красивой девушкой в этой стране. Где очень ценились бледная кожа, стройность и большие глаза.

Анкета

Фамилия, имя _____

Дата _____

1. Что вам понравилось на тренинговых занятиях? _____

2. Что не понравилось? _____

3. Отметьте, пожалуйста, какие из обсуждавшихся тем Вас заинтересовали:

- Мое тело и внешний вид
- Стереотипы мужского и женского поведения
- Взаимоотношения мужчин и женщин
- Роли мужчины и женщины в семейных отношениях
- Как планировать свое будущее

4. Попробуйте сравнить:

- ваши знания о мужчинах и женщинах к началу занятий (нужное обведите)
1 2 3 4 5

и

- ваши знания о мужчинах и женщинах к концу занятий (нужное обведите)
1 2 3 4 5

5. Что изменилось в Ваших представлениях о себе, как о представителе своего пола и что Вы измените в себе и во взаимоотношениях с окружающими? _____

Огромное спасибо!

ЛИТЕРАТУРА.

1. Пономаренко Л. П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников ч 1, ч 2 М.2002
2. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб, 2000 г.
3. Микляева А.В. Я - подросток, ч 1, ч 2. ч 3 СПб 2003
4. Василькова Ю.В. Быть мужчиной, быть женщиной. Тренинг полоролевой идентичности СПб 2010
5. Грецов А. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов СПб. Питер 2007
6. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. СПб. Питер 2006
7. Кокоренко В.Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. СПб Речь 2005
8. Еремеева В.Д. Хризман Т.П. Мальчики и девочки. Два разных мира. СПб. Тускарора, 2000
9. Вульф Б.З., Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Селезнева Е.В. Интересы и потребности современных детей и подростков. СПб Каро2007
10. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера ,СПб, Речь 2002
11. Калинина Г.Отцы и дети сегодня. Папам на заметку, М. Лепта 2008
12. Михайлов Г. Три слова в психологии. СПб. Общество Русской православной культуры святителя Игнатия (Брянчанинова). 2000

