

**НОУ «Центр социально-психологической помощи
детям, подросткам и молодежи»**

**В помощь СО НКО:
программы сопровождения
воспитанников
интернатных учреждений**

Часть 1

г. Киров, 2015 год

УДК 364 - 3- 027.564(075)
ББК 60.941.6Я7+60.991.3Я7
В11

Научная редакция:

Н.Н. Ершовой, к.пс. н., доцент кафедры практической психологии ВятГГУ,
директор НОУ ЦСПП,

М.Н. Бородатой, к.п. н., доцент кафедры соц. работы ВятГГУ, зам. директора
НОУ ЦСПП

В11 В помощь СО НКО: программы сопровождения воспитанников интернатных учреждений. Часть 1/ Под ред. Н.Н. Ершовой, М.Н. Бородатой. – Киров, НОУ «Центр социально-психологической помощи детям, подросткам и молодежи», 2015 г., 98 с.

Учебно-методическое пособие «В помощь СО НКО: программы сопровождения воспитанников интернатных учреждений». Пособие состоит из 2 частей. В 1 части программы сопровождения в сфере развития и укрепления семейно-родственных отношений, профессионального самоопределения. Во 2 части программы гражданского и социального развития, развития психоэмоциональной устойчивости воспитанников интернатных учреждений. Программы успешно апробированы специалистами и преподавателями - наставниками воспитанников интернатных учреждений в рамках социальных проектов «Маршрут социального успеха: инклюзивно-ориентированное сопровождение воспитанниц интернатных учреждений в предвыпускной и постинтернатный периоды», «Старший друг», «Социально-психологическое сопровождение воспитанников интернатных учреждений на основе наставничества», социальной программы «Объединяем усилия: партнерство СО НКО во имя ребенка» (2012-2013г.г.).

ББК 60.941.6Я7+60.991.3Я7

Издается в рамках программы Правительства Кировской области
«Содействие развитию институтов гражданского общества и поддержке
социально ориентированных некоммерческих организаций»
и программы «Объединяем усилия: партнерство во имя ребенка»,
реализуемой при поддержке Министерства экономического развития РФ

Подписано в печать 06.04.15 г. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная. Усл. печ.
л. 4.0. Тираж 200 экз. Заказ 15

Отпечатано в ИП Гусак В.В., 610027, Киров, ул. Герцена, 56

© НОУ «Центр социально-психологической помощи детям, подросткам и молодежи, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Программный подход к сопровождению воспитанников интернатных учреждений: опыт регионального проекта <i>М.Н. Бородатая, зам. директора НОУ ЦСПП</i>	4
2. Маршруты социального успеха: программы сопровождения воспитанников интернатных учреждений	10
2.1. Программа сопровождения воспитанников интернатных учреждений в сфере развития и укрепления семейно-родственных отношений «Семья - начало всех начал» <i>Е.В. Волченкова, доцент кафедры социальной работы ВятГГУ</i>	10
2.2. Программа сопровождения воспитанников интернатных учреждений в сфере профессионального самоопределения «Выбор за тобой» <i>Е.В. Ведерникова, педагог-психолог НОУ ЦСПП</i>	58
3. Диагностический инструментарий к реализации программы «Мой выбор»	89
3.1. Методика выявления мотивов выбора профессии: «Что Вами движет?»	89
3.2. Методика «Профиль» («Карта интересов» А.Е.Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной)	91
3.3. Методика «Тип мышления» (<i>Галина Резапкина</i>)	93
3.4. Определение темперамента методом самооценки	95

1. Программный подход к сопровождению воспитанников интернатных учреждений: опыт регионального проекта

*М.Н. Бородатая,
зам. директора НОУ ЦСПП*

Демократические реформы, происходящие в России, позволили построить систему правовой и социальной защиты разных групп населения. Однако, механизмы реализации их прав и свобод далеки от совершенства. Причиной тому, межведомственная и межсекторная разобщенность, поддерживающая социальную исключительность наименее защищенных групп населения.

Следствием такого положения является ситуация неуспешности и несостоятельности социальных групп при наличии у них формальных прав, свобод и даже механизмов их реализации. Одной из таких групп населения являются воспитанники интернатных учреждений.

По данным мониторинга доктора психологических наук Г.В. Семьи 30% выпускников интернатных учреждений имеют проблемные жизненные сценарии, которые условно можно разделить на три категории: «неизвестность», «трагедия», «нарушение закона». Во многом это определяется следующими обстоятельствами:

1) сформированным за период жизни в интернатном учреждении «синдром сироты», виктимности. Семейная история воспитанниц является пусковым механизмом воспроизведения социального сиротства. Брошенные в детстве девочки, достигнув взрослости и создав собственные семьи, репродуцируют жизненные сценарии родительской семьи. Искаженная картина мира воспроизводится в новых семейных историях;

2) низким уровнем социальной, правовой и психологической компетентности выпускниц интернатных учреждений в ведущих сферах их самоопределения: семьи, досуга, образования;

3) отсутствием реальных механизмов усиления инклюзивности выпускниц в предвыпускном и постинтернатном периодах сопровождения. Относительная закрытость интернатных учреждений (условий жизни, режима дня, обучения) создают условия для исключения выпускниц из реальных общественных и межличностных отношений;

4) слабостью и разрозненностью межсекторных связей, их неэффективностью. Институты постинтернатного сопровождения не владеют технологиями включения выпускниц в реальные общественные объединения, клубы. Предлагаемые ими услуги ориентированы только на разрешение трудной ситуации выпускников, не изменяют кардинально образ их жизнедеятельности. Слабо используется ресурс некоммерческих, общественных организаций, добровольческих объединений в решении проблемы адаптации воспитанников в предвыпускной и постинтернатный периоды.

В Кировской области число детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, на 01.01.2012 составило 5394 человека. По данным департамента образования Кировской области (на 2011 г.) число выпускников интернатных учреждений в возрасте до 23 лет составляет 1285 человек. Более 90% их них продолжают свое обучение в начальных, средне

специальных и высших учебных заведениях. По оценкам специалистов только 10 % из них успешно реализуются в семейной и социальной сферах.

В Кировской области большое внимание уделяется проблемам детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. При федеральном инспекторе Кировской области действует рабочая группа по разработке региональной программы постинтернатного сопровождения выпускников. Идеи инклюзивности находят отклик у губернатора Кировской области Н. Ю. Белых, рассматриваются им как важнейшее условие и ориентир социальной региональной политики в отношении выпускников интернатных учреждений. Этот отклик нашел отражение в политическом решении руководстве области: 2011 года был объявлен в Кировской области Годом ребенка. Однако процесс постинтернатного сопровождения воспитанников сводится к решению проблем трудоустройства и обеспечения жильем.

В Кировской области активно развивается инфраструктура и практики молодежного добровольчества. Реализация межрегионального проекта «Вернуть детство», социальных проектов по развитию молодежного добровольчества НОУ ЦСПП и КООО «Перспектива» акцентировали внимание добровольческих организаций на взаимодействие с воспитанниками интернатных учреждений, создание социальных лифтов их развития. Это стало убедительной предпосылкой создания ресурсной сети по социальной инклюзии воспитанников интернатных учреждений в предвыпускном и постинтернатном периодах на основе партнерства некоммерческих, общественных организаций и объединений с государственными.

Разработка, формирование и апробирование механизмов партнерства осуществлялось в рамках реализации социальных проектов «Маршрут социального успеха: инклюзивно-ориентированное сопровождение воспитанниц интернатных учреждений в предвыпускной и постинтернатный периоды» (при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации), социального проекта «Старший друг» (при поддержке Института проблем гражданского общества), «Социально-психологическое сопровождение воспитанников интернатных учреждений на основе технологии наставничества» (субсидия Правительства Кировской области в рамках программы «Содействие развитию институтов гражданского общества и поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций») и программы «Объединяем усилия: партнерство во имя ребенка», реализуемой при поддержке Министерства экономического развития РФ.

Фокус проектов – создание условий для достижения социального успеха воспитанниками интернатных учреждений в предвыпускном и постинтернатном периодах на основе партнерства государственных и некоммерческих организаций.

Целевыми группами проектов стали воспитанники интернатных учреждений. Воспитанники, выпускники интернатных учреждений имеют низкий уровень социально-правовой и психологической компетентности, испытывают потребность в получении полноформатной информации о возможностях социума, механизмах реализации своих прав. Воспитанники, выпускники интернатных учреждений являются группой риска по рождению нежеланных, внебрачных детей, разводов, социальной несостоятельности. Вместе с тем, у воспитанников есть потребность в положительных примерах и во взаимодействии с успешными людьми в семейной, образовательной и

досуговой сферах, изменении негативного жизненного сценария, трагической истории родительской семьи.

Значимая часть воспитанников, выпускников интернатных учреждений продолжает свое образование в начальных, средних профессиональных и высших учебных заведениях, что обеспечило доступность целевой группой и возможность организации системной работы с ними.

Одним из механизмов привлечения воспитанников стали программы индивидуально-ориентированного сопровождения по достижению социального успеха воспитанниц интернатных учреждений. Реализация программ по 4 маршрутам (образовательный, социальный, досуговой, семейно-родственный) осуществлялась в 2 этапа: февраль – апрель и сентябрь – ноябрь 2013 года. Занятия проходили еженедельно. Всего за период работы проекта состоялось 84 занятия. Ведущими программ стали специалисты Центра, преподаватели-наставники. К проведению занятий были привлечены 3 кандидата наук.

Выбор программного подхода в работе с воспитанниками обусловлен пониманием необходимости системного, последовательного, структурированного взаимодействия с воспитанницами проекта. Тематика программ, их цели и задачи отражают актуальные потребности возрастного периода участниц. Сочетание информационных и практических методов реализации содержания программ, многообразие используемых средств (визуальных, тактильных, аудиальных и др.), позволяют реализовать комплексный подход в овладении содержанием программ.

Реализация программ позволила

1. Повысить компетентность воспитанников в вопросах семейно-родственных отношений, профессионального выбора, в сфере добровольчества и профилактики социально-негативных явлений, организации содержательного и социально-ориентированного досуга.

2. Привлечь к разработке и проведению программ общественные и добровольческие организации.

3. Расширить представление у воспитанников об учреждениях и организациях г. Кирова, их возможностях.

4. Проанализировать и «отработать» прошлые и актуальные проблемы воспитанников в разных сферах их жизнедеятельности.

5. Получить знания, опыт заботы и взаимодействия с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

6. Сформировать новые и укрепить старые связи и отношения со значимыми людьми: специалистами, сверстниками, наставниками.

7. Создать площадку для встречи и взаимодействия наставников и воспитанников проекта.

Воспитанники, участники программ, получили опыт организации добровольческих практик:

- участие в изготовлении белых ромашек – символа борьбы с туберкулезом;

- проведение праздников для детей с ОВЗ: детский сад - начальная школа «Хрусталик» (детский дом) – путешествие по сказкам; для семей, воспитывающих детей с ОВЗ (РООРДИ «Дорогою добра», школа-интернат № 1) праздник «Капитошка» для 20 семей, воспитывающих детей с ОВЗ; праздник «В поисках Жар-Птицы».

- участие в мероприятиях *Весенней недели добра*, работа в Дендропарке.

Добровольческое объединение «Добрыня» школы-интерната № 1 г. Кирова впервые приняли участие в областном фестивале «Территория добровольчества». Из 22 участников фестиваля в общем командном зачете заняли 8 место.

Обучение воспитанников и выпускников интернатных учреждений продолжалось в рамках профильных смен «Академия социального успеха». Программы смен были ориентированы на создание условий для формирования ситуации успешности у воспитанников и выпускников интернатных учреждений. Этому способствовали психологические тренинги (ведущий - психолог В.Л. Ефремов, кандидат психологических наук), ориентированные на раскрытие, понимание участниками профильной смены своих личностных особенностей, развитие коммуникативных умений, ролевые игры. Психологические тренинги способствовали формированию сплоченности участников, а занятие по Мозартике позволило организаторам познакомиться с внутренним миром участниц.

В рамках профильной смены были организованы занятия по следующим направлениям:

Школа мультипликации. Школа мультипликации – это не только развитие творческих способностей, но и развитии умения работать в команде, сотрудничать в рамках поставленной задачи. Итогом работы стали 4 мультипликационные работы.

Школа социального предпринимательства. Знакомство с основами предпринимательства. Участникам предлагалось проверить свои предпринимательские склонности, придумать «свое дело», разработать рекламу услуг «своей» фирмы, поучаствовать в конкурсе «знатоки бизнеса». В рамках занятий воспитанниками разработано 5 «фирм».

Школа социального проектирования. Участниками смены разработано 5 социальных проектов: «Вкусная еда? Да!» (детский дом для детей школьного возраста города Кирова), «Шаг от пропасти» (НПО ПЛ № 18, повышение уровня информированности обучающихся о последствиях потребления курительных смесей), «Капитошка» (школа интернат № 1 г. Кирова, организация праздника мыльных пузырей для семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями), «Размер человечности» (школа-интернат г. Б. Холуница, оказание помощи воспитаннику школы – интерната с проблемами в здоровье), «Уверенность в себе – безопасность в жизни» (детский дом для детей школьного возраста города Кирова, формирование у воспитанниц умения противостоять чужому влиянию). Свои проекты воспитанники представили экспертам.

Школа добровольчества. Добровольцы КООО «Перспектива» в творческой форме рассказали воспитанницам, что такое добровольчество, как, по каким направлениям оно развивается в Кировской области, поделились своим представлением, чем «выгодно» добровольчество для человека и общества.

Семейная школа. В игровой форме участники актуализировали свои знания по семейно-родственному маршруту и попробовали применить их к решению разных семейных ситуаций. В рамках семейной школы была апробирована настольная игра «Наша семья». Игра представляет собой разные ситуации, в разрешении которых у играющих есть возможность

приобретать кредиты, покупать акции, получать и расходовать заработную плату, «ссорится», «переживать измену», «рожать и воспитывать» детей, овладевать профессией, т.е. проживать истории семейной жизни в игровой форме.

Воспитанники стали участниками «Конкурса актерского мастерства», встречи с французскими подростками, участниками международной смены «Досуг без границ», познакомились с технологией социальной театра. Добровольцы показали и обсудили с воспитанницами 6 социальных спектаклей-импровизаций. Тематика их была разнообразной: табачная и наркотическая зависимость, социальное неравенство, взаимоотношения в семье подростков и родителей, профилактика аборт, истинная дружба и любовь, суицид. Важным элементом технологии социального театра является не только просмотр, но и обсуждение тем, поднятых в социальных спектаклях. Воспитанники приняли активное участие в их обсуждении.

О результативности занятий свидетельствуют эмоционально теплые отзывы участников профильной смены о занятиях, просьбы продолжить встречи в рамках образовательного маршрута, оценки руководителей и специалистов пилотных учреждений.

По оценкам специалистов воспитанники стали более активны в социальном и эмоциональном плане, достаточно легко социализируются, общаются, стали более открыты.

Наставницы проекта оценили все мероприятия программ как интересные, полезные, нужные и социально-ориентированные.

Воспитанники, участники программы отмечают, что им было интересно, не скучно, получено много полезной информации. «Спасибо всем, кто был в лагере и проводил занятия для нас. Мы очень благодарны. Спасибо!!!»

Трудности и сложности в реализации программ были связаны с отвлечением и невнимательностью участников, необходимостью дополнительных усилий по их мотивации.

Воспитанники высказали благодарность и пожелали дальнейшего развития проекту, чтобы работа с детскими домами и школами-интернатами продолжалась.

Для отражения собственных впечатлений о занятиях и мероприятиях проекта были разработаны Карты сопровождения для воспитанников.

Результаты проекта представлены:

- на Областном совещании департамента образования «Взаимодействие органов опеки и попечительства учреждений для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, администрации образовательных профессионального образования по обеспечению права на образование детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (март, 2013 год);

- на II съезде добровольцев России (Суздаль-Владимир, сентябрь, 2013 год);

- на Гражданском форуме Кировской области в 2013, 2014 г.г.;

- на региональной конференции «Социальная инклюзия воспитанниц интернатных учреждений: новые возможности». В конференции приняли участие: специалисты 15 учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, 10 учреждений профессионального образования, 20 наставниц, представители 5 общественных организаций, преподаватели и студенты ВятГГУ. Общее количество участников – 76 человек.

Татьяна Ивановна Николаенко, главный специалист - эксперт департамента образования Кировской области отмечает, что « ...в Кировской области впервые разработана и реализуется региональная модель наставничества над воспитанницами интернатных учреждений из числа добровольцев, создана ресурсная сеть сопровождения воспитанниц.

Участвуя в мероприятиях проекта, я постоянно ловила себя на мысли: «Как повезло воспитанникам школ-интернатов, детских домов стать участницами Проектов! Замечательные педагоги, специалисты, волонтеры, интересные, высокообразованные люди широкой души и доброго сердца делились с ними своими знаниями умениями, жизненным опытом, были готовы помочь и ответить на любой трудный вопрос самостоятельной ЖИЗНИ! И как здорово было бы, если на их жизненном пути будет больше таких людей как их наставники проекта...

Разносторонняя созидательная деятельность Центра – это пример милосердия и активной позиции всему гражданскому обществу в решении социальных проблем детства».

2. Маршруты социального успеха: программы сопровождения воспитанников интернатных учреждений

**Семья - начало всех начал
(программа сопровождения воспитанников интернатных учреждений
в сфере развития и укрепления семейно-родственных отношений)**

*Е.В. Волченкова,
доцент кафедры социальной работы ВятГГУ,
наставница*

Пояснительная записка

Для любого человека создание семьи, рождение детей – важнейшая, естественная потребность. Однако далеко не всем удастся успешно ее реализовать. Особенно это касается воспитанников закрытых учреждений (интернатов, детских домов), так как они чаще, чем их домашние сверстники, терпят неудачи в построении семейных отношений. Отсутствие позитивного образца отношений «родитель-родитель», «ребенок-родитель» приводит к смещению ценностных ориентаций детей-сирот, осложняет строительство собственной семьи или приводит к копированию негативных родительских образцов. Выпускники детских домов и школ-интернатов нередко оказываются неспособными не только создать благополучную семью, но и сохранить её.

В настоящее время предпринимаются попытки организовать деятельность по формированию готовности к будущей семейной жизни, ответственному родительству у детей-сирот, прежде всего, выпускников в постинтернатный период. Однако обозначенная проблема до сих пор остаётся нерешенной.

Последствия отсутствия системной работы в этой сфере демонстрирует статистика: чаще распадаются браки, заключенные выпускниками интернатных учреждений; среди тех, кто отказывается от своих детей в роддоме, на первом месте – матери из числа детей-сирот. В связи с этим подготовка к семейной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, является серьезной и очень сложной проблемой, актуальность которой не снижается¹.

Цель программы – создание условий для формирования у воспитанниц интернатных учреждений социально-психологической готовности к будущей семейной жизни.

Задачи программы

1. Формирование у воспитанниц ценности семьи, семейной жизни, родительства.

2. Развитие у девушек представлений о социально-психологических основах семейной жизни (функциях семьи, факторах семейного благополучия, жизненном цикле семьи, семейных кризисах и т. д.), об организации воспитания детей в семье.

¹ Сатаева Г. А. Подготовка детей-сирот к самостоятельной семейной жизни в условиях детского дома: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2004.

3. Повышение коммуникативной компетентности воспитанниц (умений взаимодействовать в паре, строить доверительные отношения, предупреждать и разрешать семейные конфликты, эмпатии, терпимости и др.).

4. Развитие нравственных качеств, важных в семейной жизни (ответственности, самостоятельности, верности, честности и т. д.).

5. Создание условий для проектирования воспитанницами собственной будущей семейной жизни.

Тематическое планирование

Тема занятий	Краткое содержание	Продолжительность
1. Мой род	Презентация программы. Актуализация родственных связей воспитанниц. Создание скульптуры «семья»	1 час
2. Влюбленность и любовь. С чего начинаются отношения?	Симпатия, что влияет на ее возникновение. Качества, которые ценят юноши в девушках и девушки в юношах. Отличия влюбленности от любви. Принципы здоровой любви	1 час
3. Наше счастье в наших руках	Мотивы создания семьи, цель семейной жизни. Факторы семейного благополучия. Качества, важные для семейной жизни. Кризисы в развитии семьи	1 час
4. Секреты семейного счастья	Обсуждение правил построения счастливого семейного союза, иллюстрация их на конкретных примерах	1 час
5. Неразрешимых проблем не бывает. Управление семейными конфликтами	Семейные конфликты, причины их возникновения. Как «правильно» ссориться, стратегии поведения в конфликте.	1 час
6. Обязанности супругов. Бюджет моей будущей семьи	Обязанности мужа и жены в семье. Составление бюджета семьи. Советы по планированию бюджета	1 час
7. Я – будущая мама	Взросление и половое созревание девушки. Как сохранить репродуктивное здоровье.	1 час
8. Дети – цветы жизни	Правила, стили, направления семейного воспитания	1 час
9. И жили они долго и счастливо	Обобщающее занятие – обсуждение истории построения и развития семьи	1 час
ИТОГО		9 часов

Информационно-методические материалы к занятиям

Занятие 1. Мой род

Цель: актуализация семейно-родственных связей воспитанниц.

Задачи:

1. Выявить уровень сформированности социально-психологической готовности воспитанниц к семейной жизни.

2. Уточнить семейно - родственные связи воспитанниц, выявить и актуализировать значимых людей в их окружении.

3. Создать ситуацию осмысления ценности семьи, ее значения в жизни каждого человека.

Материалы и оборудование:

- карточки-бейджи, булавки;
- анкеты по количеству участников;
- мультимедийное оборудование;
- видеоролик;
- листы формата А4 по количеству участников;
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Презентация программы «Семья – начало всех начал», ее цели и задач, значимости и важности, режима встреч и содержания деятельности, формирование мотивация на серьезное отношение к заполнению анкеты.

Диагностика (анкетирование)

Показ видеоролика «Семья»

Задание 1

На листке каждой девочке предлагается схематично нарисовать себя в центре и вокруг изобразить членов своей семьи, родственников и выделить человека (людей), с которым более теплые, дружеские отношения, который более близок.

Этого человека необходимо охарактеризовать: назвать качества, которые привлекают в нем, чем он любит заниматься и т. д. Подумать, что воспитанницы могут сделать для того, чтобы доставить близкому человеку радость (например, смастерить своими руками открытку, сувенир; пригласить в кино и др.).

Участницы работают индивидуально в течение 5 минут, затем озвучивают и показывают, что у них получилось.

Задание 2

Упражнение «Скульптура»

Участницы делятся на две подгруппы. Каждая подгруппа представляет семью. В течение 5 минут в подгруппе необходимо придумать фамилию своей семье, распределить роли и составить скульптурную композицию, в которой будет наглядно видно, кто какую роль выполняет.

Затем одна подгруппа без слов демонстрирует другой свою композицию, члены другой подгруппы должны отгадать, кто какую роль выполняет.

Задание 3 «История из жизни семьи»

Участницам предлагается вспомнить и озвучить интересную историю, событие, случай из жизни их семьи (либо семьи, в которой девочки живут в интернате).

Итоги, рефлексия, домашнее задание

Написать письмо близкому человеку, родственнику из своей семьи, кому-нибудь из студентов-наставников.

Занятие 2. Влюбленность и любовь. С чего начинаются отношения?

Цель: формирование представлений о характеристиках симпатии, влюбленности и любви.

Задачи:

1. Рассмотреть понятие «симпатия», факторы, влияющие на ее возникновение.
2. Проанализировать отличия влюбленности от любви.
3. Проанализировать принципы здоровой любви, сохранения и развития отношений в паре.

Материалы и оборудование:

- бейджи;
- бланки для ответов;
- мультимедийное оборудование;
- презентация, сопровождающая проведение занятия;
- презентация «Рассуждения детей про любовь»;
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Ведущий:

Я начну сегодняшнее занятие с отрывка из известной песни (*титульный слайд презентации с названием темы занятия и словами из песни*):

*«Мы выбираем, нас выбирают,
Как это часто не совпадает!»*

Как Вы думаете, о чем сегодня пойдет речь на занятии? (*Ответы девушек*)

Ведущий:

Мы поговорим о том, что такое симпатия, как осуществляется выбор другого человека, на чем он основывается ...**симпатия**

(слайды с определением и факторами)

Симпатия (греч. συμπάθεια — «внутреннее расположение, влечение») представляет собой чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности человека к другим людям.

От чего зависит возникновение симпатии?

1. *Внешняя привлекательность* («Встречают по одежде, провожают по уму»). При этом следует учитывать, что единых стандартов красоты не существует. Кроме того, мы склонны выбирать «примерно равных нам по красоте», а не «самых красивых».

2. *Социально-демографические характеристики* (уровень образования, профессия, социальный статус – их близость), сходство взглядов, ценностей, интересов и т. д.

3. *Умение общаться.*

Давайте рассмотрим, какие качества ценят юноши в девушках, а какие качества их отталкивают. Обсудим, что привлекает вас в представителях сильного пола, а что наоборот. Для этого выполним небольшое задание.

Задание

Ведущий предлагает разделиться девушкам на две команды и в течение 5 минут ответить на несколько вопросов в бланке.

Вопросы о ДЕВУШКАХ	Вопросы о ЮНОШАХ
1. Назовите пять причин, почему девушки могут не вызывать симпатии (не нравиться).	1. Назовите пять причин, почему юноши могут не вызывать симпатии (не нравиться).
2. Назовите пять причин (качеств), по которым девушка всегда будет симпатична, интересна, привлекательна.	2. Назовите пять причин (качеств), по которым юноша всегда будет интересен, привлекателен.
	3. Юноши не правы, когда думают...
	4. Мы бы хотели пожелать юношам...

После выполнения задания группы озвучивают сначала ответы из первого столбца, которые предлагается сравнить с ответами юношей (*подготовленными заранее и представленными в презентации*), затем – из второго столбца.

Ответы юношей

1. Назовите причины, почему девушки могут не вызывать симпатии (не нравиться).

- отсутствие чувства юмора
- скованность общения
- легкомысленность
- отсутствие вкуса
- вредные привычки
- ограниченность интеллекта («синдром блондинки»)
- использование в речи нецензурных выражений
- отсутствие ухода за своей внешностью
- завышенная самооценка, высокомерие
- не любят детей

2. Назовите причины (качества), по которым девушка всегда будет симпатична, интересна, привлекательна.

- искренность
- позитивность
- мудрость
- приверженность к ЗОЖ
- открытость для общения
- имеет свой стиль
- следит за собой, опрятна
- отзывчивость
- доброта.

3. Девушки не правы, когда думают, ...

- что могут управлять мужчинами
- что мужчины склонны к измене и «все козлы»
- что могут все и вся исправить, изменить в лучшую сторону

4. Я бы хотел пожелать девушкам...,

- чтобы они больше изучали психологию мужчин, так как правят миром мужчины, женщинам ничего не остается больше делать, как править ими

- чтобы они оставались всегда милыми и заботливыми подругами, женами и мамами
- терпения и понимания
- становиться мудрее и помнить об основном женском предназначении – рождении и воспитании детей
- быть любимыми, желанными, счастливыми

Ведущий делает вывод: симпатия является начальной точкой в возникновении влюбленности, а затем и любви.

Влюбленность и любовь

(показ презентации)

Ведущий

Существует легенда о том, что когда-то на Земле жили прекрасные телом, умные и талантливые люди. Каждое существо соединяло в себе сразу два пола. И возгордились они, возомнили себя выше бога. И тогда разгневался на них бог и послал на Землю молнию, которая разрешила каждого человека на две части: мужчину и женщину. Потом все половинки перемешались. И с тех пор каждая из них бродит по Земле и ищет свою вторую половинку. Если половинки находят друг друга, то они обретают истинное счастье – любовь.

Вот так и мы, современные люди, живем с вечной тоской по нашей второй половинке и куда бы мы не шли в сердце у нас звучит вопрос: «А вдруг сегодня, здесь я встречу Его или Её?». Но как узнать, угадать родственную душу, свое второе "Я"? Свою любовь?

В ряду человеческих свойств и проявлений, любовь является самой великой и самой притягательной тайной. Думается, что загадка этого волшебного чувства ещё много и много лет будет волновать людей разного возраста, национальности, социального положения.

Конечно, в любви много сложного, до конца не познанного. И, тем не менее, накоплен огромный опыт помогающий распознать настоящую любовь...

Как вы понимаете это чувство? Существует это чувство на Земле? Всем ли дано испытать чувство любви? (*Ответы девушек*)

Древние мудрецы предложили наиболее четкое и емкое определение любви: **«Три источника имеют влечения человека – душу, разум, тело»**. Влечение души порождает дружбу (друг никогда не подведет, не предаст, всегда придет на помощь). Влечение ума – уважение (это признание прав другого человека, мыслить и поступать самостоятельно). Влечение тела – желание...

Соединение этих трех влечений порождает настоящую любовь.

А сейчас мы с вами попробуем, проанализировать чувство любви, научимся отличать любовь от других чувств, например, влюбленности.

Отличия влюбленности от любви

(презентация)

Влюбленность	Любовь
Как начались и развивались отношения?	
Быстро, стремительно (минуты, часы, дни)	Постепенно, медленно (месяцы и даже годы)

Что больше всего привлекает в партнере?	
Внешность	Человек «целиком» в единстве внутренних и внешних характеристик
Какое влияние оказывают на Вас отношения?	
Дезорганизующее, возможно совершение странных, необъяснимых поступков	Организующее, одухотворяющее, возможно появление новых положительных качеств, привычек
Как влияет расстояние (долгая разлука) на Ваши отношения?	
Испарились, не выдержали, исчезли	Сохранились, укрепились
Что Вы чувствуете и как относитесь к своим отношениям?	
Практически отсутствует чувство целостности, вы говорите чаще всего: я, мне, мой, он, ему, его	Вы чувствуете и думаете как одно целое, пара, общность, говорите: мы, наш, нам

Согласны ли вы с данными высказываниями? Выскажите свое отношение к написанному.

Романтические отношения

Ведущий

Представьте себе, что вы встретили человека, которого вы считаете вашей второй половинкой. Ваша симпатия взаимна, и начинается период так называемых романтических отношений.

– А что в вашем понимании значат такие слова, как «романтика» и «романтические отношения»?

– Могут ли возникать разочарования и страдания в романтических отношениях?

Продолжительность этой стадии для каждой отдельной пары индивидуальна и не является гарантией логического счастливого завершения стадии встреч – обоюдного желания соединить свои судьбы. Почему же у одних все происходит само собой, а другим не помогают никакие ухищрения и усилия? Может, последним просто не хватает одной маленькой детали – любви? Возможно, все это время они принимали за любовь нечто совсем другое, а может просто ошиблись в выборе объекта любви?

Можно, конечно, разорвать романтические отношения, найти нового партнера и постараться сделать все по-другому, чтобы в этот раз не потерять любовь. И опять наступить на те же грабли.... Можно придумать что-нибудь еще, но в любом случае лучше попробовать все исправить, попробовать сохранить уже существующие романтические отношения и любовь. Вместе с любимым (любимой) проведите тщательную работу над ошибками, а для более наглядного примера воспользуйтесь советами специалистов. Пусть на грабли наступает глупец, умный учится на чужих ошибках.

Существует несколько принципов любви, следуя которым можно избежать многих ошибок и построить гармоничные отношения.

В любви считаются перспективными те отношения, которые приносят обоим партнерам радость, обещают стабильность и долговременность. Базируются такие отношения на так называемых принципах здоровой любви – любви, способной сделать человека счастливым, т.е. не лишаящей сна, покоя и сил, а наоборот наполняющей жизнью:

Принципы здоровой любви

(показ презентации, на каждое положение – иллюстрация)

1. *Любовь нельзя купить.* Поступая так, не надейтесь на то, что расходы ваши окупятся сторицей.

2. *Избегайте ревности.* Вы играете с огнем, провоцируя ревность, и кто-то обязательно обожжется. И без того люди склонны к ревности, иногда, им не хватает уверенности в себе, поэтому не следует вызывать это чувство сознательно.

3. Оба партнера при здоровых любовных отношениях в одинаковой степени *зависят друг от друга.*

4. Человек, любящий по-настоящему, *не требует доказательств* ответного чувства от партнера. Он сам пытается доказать ему свою любовь.

5. *Не пытайтесь изменить партнера.* Надеясь изменить партнёра в другого человека, помните о том, что, вероятно, этот другой человек может не захотеть остаться с вами.

6. *Трудно любить* человека, подверженного *депрессии.* Любовь делает человека счастливым, но вам не гарантирует счастья общество вашего избранника. Делать себя грустным или счастливым способны только вы сами.

7. *Женщине* хочется думать, что её *любит принц*, а не псих. *Мужчины* же, в свою очередь, *не любят истеричек* и так называемых бомб замедленного действия, от которых никогда не знаешь, чего ожидать, так как взорваться она может в любой момент. Непредсказуемость партнёра убивает чувства и расшатывает нервы точно также как абсолютная и полная предсказуемость наводит скуку.

8. *Любовь, вспыхнувшая стремительно*, быстро себя истощивает. Кому-то из двоих необходимо любить разумно, чтобы счастье обрести как постоянную величину. Если партнер в ответ на ваше вопиющее возмущение молчит, это не значит, что он равнодушен, или слаб, или глух. Это означает, что он «держит себя в руках».

9. *Если партнёр усвоил*, что с вами можно плохо обращаться, будет очень трудно убедить его в обратном.

10. *Следует воздержаться от задуманного вами поступка, если вы сомневаетесь в его целесообразности.* Лучше подождать момента, когда в вашу голову придет лучшее решение. Также воздерживайтесь от действий, требующих слишком больших затрат или усилий и выдающих вашу чрезмерную заинтересованность. И то, и другое либо отпугивает сразу, либо вовсе не ценится, либо потом быстро обесценивается.

11. *Когда в любовные отношения вступают два человека*, жизнь обоих должна при этом улучшиться. При ухудшении жизни, или если вы друг друга тянете вниз, кто-то из вас, в конце концов, образумится и захочет уйти.

12. *Люди, как правило, наиболее комфортно чувствуют себя с партнерами, которые равны им по социальному положению.* Иными словами, вам лучше подойдет человек со сходным происхождением и уровнем образования. Не забывайте, что самой нужно быть принцессой для того, чтобы выйти замуж за принца. У вас должны совпадать ваши жизненные ценности. Это означает, что если у вас высшее образование, то вам лучше подойдет партнер с вузовским дипломом.

Занятие 3. Наше счастье в наших руках.

Цель: сформировать представление о мотивах вступления в брак, цели семейной жизни, кризисах в развитии семьи.

Задачи:

1. Раскрыть мотивы заключения брака, проанализировать возможные цели семейной жизни.
2. Акцентировать внимание воспитанниц на нравственных качествах, важных в семейной жизни.
3. Формировать у участниц представление о семейных кризисах и путях их преодоления.

Материалы и оборудование

- бейджи;
- лепестки для записи личностных качеств, важных в семейной жизни;
- мультимедийное оборудование;
- видеоролик «Семья – главное путешествие нашей жизни»;
- бланки для заполнения (по семейным кризисам);
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Вводная часть

Диагностическое задание – написание сочинения «Идеальная семья в моем понимании».

Ведущий

На прошлом занятии мы обсуждали с вами начальный этап развития отношений в паре. Если отношения складываются, симпатия перестает во влюбленность, а затем в любовь, то рано или поздно молодые люди принимают решение создать семью. При этом необходимо учитывать, что период ухаживания (по-другому, добрачный период) имеет большое значение для будущей совместной жизни:

- молодые люди узнают друг друга;
- накапливают совместные впечатления и переживания;
- уточняют и проверяют принятое решение о возможности семейной жизни;
- проектируют будущее.

Мотивы создания семьи, цель семейной жизни

Ведущий

Зачем же люди вступают в брак, создают семьи? Какова главная цель семейной жизни? Прежде чем ответить на эти вопросы, предлагаю посмотреть ролик «Семья – главное путешествие нашей жизни».

Показ ролика «Семья – главное путешествие нашей жизни»

Ведущий

Давайте сделаем некоторые выводы.

Какими мотивами может руководствоваться человек при создании семьи, и какие из них, на ваш взгляд, могут отрицательно сказаться на семейной жизни, разрушить отношения?

Возможные мотивы создания семьи

- любовь;
- общность взглядов и интересов;

- продолжение рода,
- удовлетворение сексуальных потребностей;
- обретение бытового комфорта;
- следование традиции;
- повышение социального статуса;
- вынуждающие обстоятельства (беременность девушки);
- материальная выгода;
- самоутверждение;
- боязнь одиночества.

Факторы семейного благополучия

Ведущий

От чего зависит, будет ли брак успешным, а семейная жизнь счастливой? Я обозначу некоторые, наиболее важные *факторы* (осуществляется обсуждение каждого фактора).

- Оптимальный возраст вступления в брак — это пора, когда наступила не только физическая, но и социальная зрелость, сформировано собственное мировоззрение и человек проявил себя как личность. Это возраст 22–25 лет. При этом у мужчин допустимы сдвиги 1–3 года в сторону увеличения, у женщин 1–2 года в сторону уменьшения.

- Психологическая совместимость партнеров: схожесть/взаимодополняемость характеров, совпадение основных ценностных ориентаций.

- Небольшая разница в возрасте партнеров (в среднем 1–4 года).

- Период добрачного общения, ухаживания – 1-3 года.

- Примерно одинаковый уровень образования и социального положения, трудовая стабильность.

- Положительное отношение родителей/ ближайших родственников к избраннику/избраннице.

Качества, важные в семейной жизни (групповая работа)

Ведущий

Теперь давайте поговорим о качествах супругов, наиболее важных для семейной жизни. Предлагаю вам разделиться на команды.

Задание

Каждой команде необходимо составить цветок из отдельных лепестков. На каждом лепестке нужно написать по качеству (например, терпение), наличие которого, на ваш взгляд, поможет супругам в построении благополучных семейных отношений.

После выполнения задания каждая команда презентует свой цветок (он крепится на доску), обосновывая выделенные качества.

Важные качества

- ответственность
- надежность
- порядочность, верность
- доброжелательность, участливость
- уважение к партнеру по браку
- уравновешенность

Кризисы семейной жизни

Ведущий

В развитии любой семьи спокойные, стабильные периоды чередуются с кризисными, когда нарастает напряженность в семейных отношениях, недовольство супругов друг другом, при этом повышается вероятность развода. Однако необходимо помнить, что кризисы семейной жизни – это одна из составляющих нормального развития семьи. Характеристика кризисов семейной жизни

Первый год семейной жизни.

По статистике, более 50% всех заключенных браков распадаются в течение первого года совместной жизни.

Причины кризиса

– разногласия на почве распределения обязанностей («лодка любви разбилась о быт»);
– нежелание менять свои холостяцкие привычки;
– изменение образа партнера: если в начале отношений он казался вам идеальным, то при совместной жизни вы явно замечаете недостатки. Получается, что семейная жизнь, словно маятник, сначала резко отклонилась к положительному полюсу (идеализация партнера), а после резко метнулась к отрицательному (преувеличение негативных качеств).

Разрешение

На этом этапе важно понять друг друга, и не забывать о том, как сильно вы любите своего мужа или жену. Следует пересмотреть свои привычки, учесть интересы партнера. Постараться максимально справедливо распределить домашние обязанности.

Если вы захотите конструктивно пережить этот кризис, перестаньте критиковать друг друга и постарайтесь найти в отношениях «золотую середину», спокойно выделяя и достоинства, и недостатки друг друга. Не забывайте делать основной акцент именно на достоинствах супруга.

Кризис от трех до пяти

Не успеют супруги прожить первый критический возраст своей семьи, как не за горами второй – кризис 3-5 летнего брака. В это время в семьях обычно появляются дети, супруги озабочены обустройством собственного жилья, профессиональными проблемами, карьерным ростом. Нервное напряжение вызывает непонимание и отчуждение между супругами.

Но у этого периода есть положительный момент: в это время романтическая влюбленность перерождается в крепкую семейную дружбу. Пережив этот кризис, супруги станут соратниками, а не лишь пылкими влюбленными.

В этот кризисный период у пары наступает *психологическая усталость друг от друга*. Его обычно тяжело переносят как мужчины, так и женщины. Мужчины часто тяготеют к новизне и свежести, женщинам же как-то не до того, особенно, если в этот период у пары рождается малыш.

Мужчины часто говорят о том, что испытывают страх и тревогу за свою семью, ведь женщина, как правило, теряет работоспособность, занимаясь малышом, она почти неспособна оказывать мужу поддержку, уделяет ему гораздо меньше внимания.

Второй год жизни малыша также сложен для женщин. Ведь они долго были дома, их жизнь расплывалась по минутам. У неё могут возникнуть сомнения: интересна ли она ещё мужу, а компетентна ли она ещё как специалист?

Разрешение

Жена, несмотря на заботы о малыше, не должна забывать о муже.

Супругам следует признать условия для относительной свободы друг друга.

Хорошо, если оба партнера начинают искать способы обновления своих отношений.

Кризис семейной жизни, когда ребенок превращается в подростка

Для подростка появляются авторитеты помимо его родителей. Семейный этот период может восприниматься как развал семьи, для мужчины и женщины это нечто новое — ребенок приносит в дом еще какие-то мнения и взгляды.

Разрешение

Как ни парадоксально, но семья будет крепнуть, если немного ослабит свои границы. Это прекрасный период, когда можно проверить семью на прочность того, что она не разрушается под воздействием нового. Нового, которое приносит в семью ребенок.

Кризис семейной жизни, когда ребенок отделяется от родителей

Обычно это самый сложный период для семьи. Множество пар расстаются, когда супругам 40-50 лет. Это трудный период и для женщин, и для мужчин. Жизнь практически приходится *перекраивать заново, искать в ней новые смыслы* (особенно, если в семье один ребенок).

Мужчины увлекаются молодыми женщинами в надежде еще раз пройти цикл от создания семьи до ухода детей, женщины часто уделяют больше внимания карьере. Отношения на этом этапе иногда понимаются как исчерпанные, миссия выполнена.

Разрешение

Супругам необходимо найти новые смыслы. Например, обучение чему-то новому, появление интересного хобби, проведение совместного отдыха.

Задание

Девочки делятся на 4 подгруппы, каждая вытягивает карточку с названием кризиса. Подгруппе необходимо выделить его основные признаки. Затем каждая подгруппа озвучивает то, что получилось, остальные – определяют, о каком кризисе идет речь.

Ведущий подводит итоги занятия.

Занятие 4. Секреты семейного счастья

Цель: сформировать представление о принципах, лежащих в основе счастливой семейной жизни.

Задачи:

1. Актуализировать ценность семьи, семейного образа жизни.
2. Проанализировать принципы построения счастливых семейных отношений.
3. Развивать представления о семейном укладе, семейных традициях.

Материалы и оборудование

- бейджи;
- высказывания о семье на отдельных листах, прикрепленные на доску;
- таблички «полностью согласен», «сомневаюсь», «не согласен» в трех частях аудитории;
- сердечки из бумаги для записи секретов счастливой семейной жизни;
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Ведущий

Добрый день, сегодня наша встреча будет посвящена важной проблеме – как сохранить счастье в семье, как создать и поддерживать такие благоприятные отношения, которые не разрушаются со временем, а только крепнут и развиваются.

Начнем мы с небольшого задания.

Задание

На доске на отдельных листах размещены высказывания о семье, семейной жизни (либо высказывания проецируются на экране). В зависимости от согласия/несогласия с данным высказыванием, девушки встают в часть аудитории с соответствующей надписью: «полностью согласна», «сомневаюсь», «не согласна». Затем необходимо аргументировать свою позицию

Главное в жизни – это СЕМЬЯ! Карьера – не ждет тебя дома, деньги – не вытрут слезы, а слава – не обнимет ночью.

Брак не может быть счастливым, если супруги до вступления в союз не узнали в совершенстве нравы, привычки и характеры друг друга. (О. Бальзак)

В семейной жизни самый важный винт — это любовь. (А. П. Чехов)

Нельзя найти счастья в браке, если вы не принесете его с собой.

Жениться, ничем не связывая себя, – предательство. (М. Монтень)

Ведущий

Согласитесь, не так много семейных пар доживают до глубокой старости, при этом живя счастливой семейной жизнью, которой могут даже похвастать перед внуками. К сожалению, количество разводов с каждым годом все увеличивается. Но мы ведь женимся не для того, чтобы развестись? Нет? Тогда вас наверняка интересуют секреты счастливой семейной жизни!

У меня есть *волшебная шкатулка* – шкатулка с секретами семейного счастья. Секреты в ней хранятся на маленьких сердечках. Часть секретов в шкатулке уже есть (ведущий показывает), но прежде чем их раскрыть, я предлагаю вам подумать самостоятельно: что нужно делать для того, чтобы семейная жизнь была счастливой?

Задание

Для этого в течение 5 минут в мини-группах вам предлагается на каждом сердечке написать секрет счастливой семейной жизни.

Участницы делятся на две мини-группы и выполняют задание.

После выполнения задания все сердечки (и подготовленные заранее тоже) складывают в шкатулку. По очереди каждая девочка достает из шкатулки по сердечку и объясняет, в чем состоит написанный на нем секрет семейного счастья. Остальные – могут помогать. Ведущий руководит процессом, уточняет, дополняет, корректирует.

Сердечки можно подарить участницам на память.

СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

(по материалам сайтов: <http://www.schastie.by/semia/8-sekretov-semeinogo-schastja.html>, <http://mirsovetov.ru/a/housing/family/family-happiness.html>, <http://www.nevestushka.ru/famsecret.phtml>)

Любовь и уважение – основа семейного союза

Главное и основное условие прочного брака, его фундамент – это чувство любви, притяжение друг к другу. Естественно, и в благополучных семьях бывают ссоры по поводу разделения домашних обязанностей, воспитания детей и отношений с родителями. Но при этом муж и жена всегда чувствуют, что, несмотря на временные разногласия, они любят и ценят друг друга. Есть, конечно, исключения, когда только один из супругов несёт в себе эту «цементирующую» брак любовь. Но тогда она должна быть такой сильной, чтобы могла компенсировать отсутствие подобного чувства у другой половины. И нередко именно это глубокое чувство способно со временем вызвать столь же сильную ответную реакцию в душе у менее щедрого на эмоции спутника жизни.

Многие супруги, жалуясь на неблагополучную жизнь в браке, забывают или хотят забыть, обманывая самих себя, что никогда не испытывали любви друг к другу, создавали семью, исходя из каких-то других соображений. Что ж, они тоже могут прожить всю жизнь под одной крышей, воспитывать детей и внуков, но быть при этом счастливыми у них вряд ли получится.

Семья начинается с верности

Это совсем не современное утверждение. Но оно работает! Семья – это гнездо, а муж и жена – птицы. Так вот запомните, что птицы по ночам не летают, а мирно спят в своих гнездах! Часто молодые семьи стараются соответствовать каким-то киношным западным стандартам. Но жизнь, не кино. И выйдя замуж или женившись, вы должны изначально настроиться на верность своему партнеру. Лучше даже обсудить этот вопрос со своей половинкой. По исследованиям ученых, 96% американцев считают верность главным секретом счастья в семье. И даже одна измена может стать первой трещиной в ваших отношениях, а такие трещины порой склеить невозможно.

А ты и дорог мне такой – принимайте партнера таким, каков он есть, цените его

Если использовать терминологию точных наук, то любовь – условие необходимое, но всё же недостаточное для счастливой семейной жизни. Увы, есть множество примеров, когда пары, изначально связанные глубокими чувствами, в итоге либо расходились, либо продолжали существовать по привычке. В чём тут причина? И в чём тогда секреты семейного счастья?

Вот один из них: умение принимать любимого человека таким, каков он есть, - с достоинствами и недостатками. Не пытайтесь переделывать друг друга – это не прибавит радости никому. Тем более что недостатки – вещь относительная. И не стоит ориентироваться в своих оценках на мнение окружающих. В делах семейных лучше доверять лишь себе и своей половине. Счастливые пары как раз и отличает способность опровергать общепринятые каноны.

Говорите друг с другом, не копите обиды

Притча

Одна пожилая супружеская пара праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала:

– Вот уже 50 лет, как я старалась угодить своему мужу и всегда отдавала ему горбушку с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне.

Она намазала себе маслом верхнюю половину хлебца, а другую отдала мужу. Против ее ожидания, он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал:

– Моя дорогая, ты доставила мне сегодня большую радость! Вот уже более пятидесяти лет я не ем нижнюю половину хлебца, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты ее так любишь.

Если вы хотите, чтобы муж вас понимал, а вы знали, чем живет и дышит он, общайтесь, делитесь друг с другом своими мыслями, планами. Если партнер вас чем-то обидел, молчание – не лучшая тактика. Не храните все в себе и старайтесь сразу обсудить проблему. Есть выражение, что супруги в ссоре спать не ложатся. Поскольку обида с часами только крепнет, и на утро помириться будет сложнее.

Умейте прощать и просить прощения

Тяжесть обиды сравнима с тяжестью вины. Не наваливайте на свои отношения подобный груз. Избавляйтесь от этого как можно быстрее. Умение прощать – проявление мудрости, умение просить прощения – силы.

Часто возникает вопрос: а как же первому пойти на компромисс? Это ведь нелегко! Да и каждый думает, что прав именно он, а тот, кто прав, извиняться и «прогибаться» не должен. И здесь есть выход – представьте на мгновение, что ваш муж (жена) исчез(ла). Только очень реалистично представьте.

Случай из жизни для примера

Во время учебы в институте образовалась в группе одна семейная пара – расписались сразу после первого курса. Как полагается, вскоре родился у них чудный карапузик. И с этого момента в семье что-то разладилось, супруги постоянно ругались, нередко на людях. Так длилось больше двух лет. А летом перед пятым курсом за 10 дней сгорела от рака Аля – и молодой папа остался один с малышом. Не дай Бог такое кому-либо пережить. Однажды в беседе Олег (теперь уже вдовец) сказал: «Я никогда не представлял, что Али не станет, я думал, что она всегда будет со мной. А сейчас, если бы можно было вернуть прошлое, я бы ни разу с ней не поругался, я бы на руках её носил...».

А ведь, правда, то, что имеем – не ценим, а потеряв – плачем. Старайтесь каждый день прожить, как последний. Цените и балуйте того, кто рядом. Не бойтесь извиниться, не забывайте дарить цветы, не ссорьтесь и любите друга, как в первый день знакомства. Ваша половинка – ваше сокровище! Помните об этом.

Доверяй, не проверяй – открытость и доверие в отношениях

Одно из важных условий счастливого брака – открытость и доверие в отношениях. Это вовсе не означает, что необходимо полное проникновение в мысли и чувства друг друга – свои «островки» в душе должны оставаться у каждого. Но между близкими людьми не должно быть страха признаться в сокровенном, боязни оказаться непонятым. Уверенность, что вы можете выложить жене или мужу все, что вас волнует, и будете услышаны, как ничто другое, укрепляет отношения. Открытость также предполагает возможность и способность свободно проявлять свои чувства. Кроме того, счастливые

супруги просто верят друг другу, не мучаясь подозрениями, что их предадут в сложной ситуации.

Внимание обязательно!

И мужчина, и женщина в равной степени нуждаются в нем. В дом, к семейному очагу тянет, когда чувствуешь, что нужен, что тебя всегда ждут и встретят тепло. И даже, занимаясь каждый своим делом, любящие люди всегда находят возможность и способ проявить друг к другу внимание – улыбки, взгляды, комплименты, сюрпризы. Ваш муж (жена) - самый дорогой на свете человек, так почему бы его не порадовать? Пусть он знает, что дома его ждут, что встретят его тепло, накормят и выслушают, подарят ему ласку, дадут ему почувствовать себя мужчиной.

Все, чего достигает человек – это заслуга верящих в него людей (поддерживайте друг друга)

Если вы хотите, чтобы ваш муж больше зарабатывал – не вздумайте его «пилить»! Поддержите супруга, постарайтесь успокоить в минуты отчаяния, дать дельный совет, если потребуется, или просто внимательно выслушайте. Причем помните, что такая поддержка должна быть обоюдной! Ведь семья – это как круговорот воды: если ты что-то даешь другому, это сторицей должно вернуться назад.

Человек должен чувствовать, что очень он нужен семье – это окрыляет, поверьте. А если ты любим, если тебя уважают, то и проблемы нипочем, и ссориться незачем. Пятый секрет – все делать вместе!

Всё делаем вместе

Старайтесь каждую минутку быть вдвоем, делать общие дела, всегда иметь тему для разговора, дышите одним воздухом, вместе воспитывайте детей, наслаждайтесь совместным отдыхом, выходными, проведенными за городом всей семьей. А иначе – зачем вступать в брак???

Важно не только что-то вместе делать, но и вместе принимать решения. Это, во-первых, помогает избежать ошибок, а во-вторых – позволяет разделить ответственность, если что-то все же не так. В благополучном браке муж и жена не станут сваливать вину друг на друга, а постараются вместе справиться с неприятностями.

Сказанное выше не исключает необходимости для каждого партнера в браке иметь личностное пространство. Они действительно вместе, но ни один из них не поглощает другого целиком, не мешает сохранить своё «я».

Однообразие убивает любовь – делайте совместную жизнь яркой и интересной

Устраивайте друг другу маленькие праздники (или большие, если хотите!) Не давайте забыть себе и вашему партнеру, что вы чувствовали при первых встречах. С началом семейной жизни появляется много бытовых забот, которые могут превратить любовь в привычку. Балуйте друг друга при каждой возможности, в праздник можно превратить даже совместное приготовление какого-нибудь блюда. Не забывайте, что фантазия может спасти отношения даже тогда, когда все уже кажется безнадежным.

Не унижайте, не унижайтесь

В любви это вообще неприемлемо! И, если, унижаясь, Вам кажется, что это ради любви – это большая глупость. Любя, можно чем-то пожертвовать, от чего-то отказаться... Но человек, стоит ли делать это ради того, кто позволяет вам унижаться перед собой. Задумайтесь, имеет ли здесь место любовь...или уважение?..

И никогда не унижайте сами. Люди, которые рядом с нами – наш выбор. Унижая их, мы не только причиняем боль, мы насмехаемся над собой же!

Создавайте и поддерживайте семейные традиции

Именно с семейных традиций начинается СЕМЬЯ. Если их у вас еще нет, придумайте! Это может быть вечерний совместный ужин, воскресные обеды у родителей, праздники за большим семейным столом, вылазки на природу и т. п. Всё, что позволяет вам быть вместе, с детьми.

Чтобы быт не разбил «семейную лодку»

Бытовые проблемы превращают нашу жизнь в рутину, утомляют и часто становятся причиной ссор. Что же делать?! С самого первого дня семейной жизни (как показывает практика, в этот момент супруги легко идут на уступки) постарайтесь разделить обязанности. Муж любит пылесосить – пожалуйста, жена вкусно готовит – не проблема. Мелкий ремонт – обязанность мужчины, еженедельные закупки продуктов и уборки – дело совместное. Вот пример разделения обязанностей. Многие мужчины полагают, что вести хозяйство должна женщина. Наверно, стоит согласиться с этим в случае, если женщина – домохозяйка. Если оба супруга работают, они оба, независимо от пола, имеют право на отдых.

А что делать, если никто не любит мыть посуду? Выход есть – купить посудомоечную машинку. Вообще, современная бытовая техника способна взять на себя практически все заботы хозяев.

Ведущий

Теперь я предлагаю вам немного поиграть. Разделитесь на две (три) мини-группы – каждая это семья.

Задания семьям

1. Придумать фамилию своей семьи, распределить роли, придумать девиз.
2. Рассказать об интересных традициях, которые есть в вашей семье.
3. Представить любимое блюдо вашей семьи (команды), можно в форме рекламы.
4. Представить любимые занятия каждого члена семьи (команды). При этом каждый член семьи показывает без слов свое любимое занятие, другая команда – должна отгадать.

Ведущий: заключение, рефлексия.

Можно предложить участницам по кругу озвучить, какой секрет счастливой семейной жизни им запомнился больше всего.

Занятие 5. Неразрешимых проблем не бывает. Управление семейными конфликтами.

Цель: формировать умение находить выход из семейных конфликтов и предупреждать их.

Задачи

1. Уточнить представления о причинах, порождающих семейные конфликты.
2. Формировать представления о способах предупреждения конфликтов.
3. Развивать умение эффективно разрешать семейные конфликты.

Материалы и оборудование

- бейджи;
- презентация;
- карточки с конфликтными ситуациями;
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Ведущий

Существует мнение, что идеальные семьи – те, в которых супруги не ссорятся. Вы согласны с ним? (*Ответы участниц*). А вот психологи утверждают обратное. От бытовых ссор никуда не деться. Но слово «ссора» буквально означает «сбрасывать сор». По-научному, ссора – это конфликт, т. е. столкновение противоположно направленных интересов, взглядов, мнений и т. д. Почему конфликты необходимы, для чего они нужны?

Ссоры и конфликты – зачем они нужны?

Во время ссоры мы освобождаемся от накопившихся эмоций, разряжаемся. После выплеска накопившихся эмоций мы испытываем облегчение. В себе все копить нельзя, это вредно для здоровья.

Во время ссоры происходит *притирка друг к другу и обмен информацией*. Мы даем понять партнеру, что мы от него хотим, и как сильно этого хотим. Механизм ссор такой: мы упрекаем друг друга, например, «ты мусор не вынес», «ты ужин не приготовила». В дальнейшем, чтобы избежать ссоры, супруги начинают подсознательно избегать ситуаций, которые могут спровоцировать ссору. Иными словами, муж начинает выносить мусор, жена готовит ужин. В семье мир и порядок.

«Милые бранятся – только тешатся». Ссоры развлекают... Звучит, конечно, несколько странновато, но так оно и есть. Ссоры помогают *освежить наши отношения*, минимизировать монотонность. Если супруги сознательно избегают ссор, то чувства могут погаснуть. Ссоры «обнуляют» счета друг к другу, от чего интерес вспыхивает заново.

Задание

Предложить написать на листе в подгруппах возможные причины ссор в семье. Затем – обсуждение под руководством ведущего.

Распространенные причины семейных конфликтов

- разные взгляды на семейную жизнь;
- неудовлетворенные потребности и пустые ожидания;
- различия в духовных интересах;
- эгоизм;
- неверность;
- неуважительное отношение друг к другу;
- нежелание участвовать в воспитании детей;
- ревность;
- бытовая неустроенность;
- неуважение к родственникам;
- нежелание помогать по дому;
- несоответствие темпераментов;
- пьянство одного из супругов и т. д.

Как избежать конфликта (презентация)

Ведущий

Конфликт нарастает, чувство обиды тоже... Неужели ссора неизбежна? Не всегда! Очень часто ссоры можно избежать.

Вот несколько способов:

1. *Представьте вашего обидчика беспомощным ребенком*. Загляните в его невинные глаза, рассмотрите мелкие черты лица. Осознайте, что ребенок

часто совершает ошибки. И вас он обидел только потому, что чего-то еще не понимает в жизни. А теперь перенеситесь на сто лет вперед и вообразите его глубоким мудрым стариком, который осознал все свои погрешности в жизни, в том числе и обиду, которую нанес вам.

2. *Согласитесь с критикой в свой адрес.* Оценка, которую высказал ваш обидчик, – это всего лишь его точка зрения. Велика важность! Так вы разрядите обстановку и сохраните спокойствие. А иногда это даже приводит к тому, что вашему критику становится стыдно за свои слова.

3. Одним из условий разрешения конфликтов психологи считают способность человека честно спросить самого себя, что на самом деле тебя волнует, и тогда выяснится, что *причина конфликта* вовсе не в футболе, разбросанных вещах, и вовсе не в его невнимании, а просто в вашем *дурном настроении*.

4. *Подумайте, что для вас важнее:* мир в семье, хорошее настроение или вынесенный мусор? Может проще самой мусор вынести?

5. Самый простой способ совладать с чувствами – это *отвлечься, переключиться*. Например, вымыть пол, разобрать вещи в шкафу. Пока вы займетесь придуманным занятием, эмоции поостынут. Вспышки ярости и гнева часто по интенсивности превосходят причины, их породившие. Но секундное отвлечение – и страсти успокаиваются.

6. *Чтобы предотвратить ссору, уйдите*, например, в ванную, туалет или просто подойдите к крану и наберите (в буквальном смысле) в рот воды. Ваш пыл заметно поубавится.

7. *Простить.* Если любимый никогда не дарил вам цветов и не помнит, какого числа вы встретились, – нужно ли обижаться на него за это? Ведь в нем наверняка есть другие качества, за которые вы его любите. Подумайте, ведь и вы не идеал, и тоже допускаете ошибки.

Ссора по науке

Ведущий

Если ссоры все-таки избежать не удалось, то уж ссорьтесь по науке. «Тоже мне наука!» – подумаете вы и будете абсолютно неправы. Грамотно построенная ссора может весьма благотворно сказаться на ваших отношениях с партнером. От ссор не застрахованы даже идеальные пары.

Но все ссорятся по-разному. Одни, всласть покричав друг на друга, переживают потом чуть ли не новый медовый месяц, а другие, обменявшись всего лишь «парой ласковых» слов, всерьез подумывают о разводе.

Как нужно ссориться, чтобы конфликт не затянулся и не привел к разрыву отношений? (*показ презентации*)

1. Для ссоры подбирайте подходящее время и место.

Абсолютно незачем другим людям знать то, что касается только вас двоих. Не стоит ссориться перед сном. Это приводит к бессоннице, неполноценному отдыху. Но имейте в виду, что чаще всего ссоры как раз и возникают вечером, когда оба устали и накопившееся за день напряжение самым неожиданным образом прорывается наружу. Кроме того, возможно, отложенный конфликт к утру уже потеряет свою актуальность и ссоры удастся избежать и вовсе. Ведь не зря же считается, что «утро вечера мудренее».

Не стоит сообщать вашему партнеру все, что вы о нем думаете, если именно сегодня у него день рождения или любое другое радостное событие, т. к. конфликт в этом случае будет воспринят в два раза острее.

2. *Уважайте партнера, какая бы вина на нем не лежала.* Даже в минуты, когда вас душит обида, ярость, ревность или злость, надо помнить, что он или она еще недавно был (была) самым дорогим для вас человеком.

3. *Никогда не добивайтесь победы.* Очень важно помнить, что твоя победа - это поражение твоего партнера. Во время ссоры нужно не выяснять, кто прав, кто виноват, а можно обсудить, из-за чего возникло разногласие.

4. *Во время ссоры больше говорите* не о том, какой плохой ваш партнер, а *о ваших эмоциях* и о том, что вы чувствуете сейчас. Например, лучше не говорить «ты неряха», а сказать «мне очень не нравится, когда ты разбрасываешь свои вещи».

5. *Никогда не обзывайте друг друга бранными и обидными словами,* ранящими самолюбие. «Ты дура – сам дурак», «ты жирная корова – а ты глупый осел». Эти слова способны больно уколоть партнера и вызывают обратную реакцию, а самое главное, не принесут никакой пользы. Если ваша цель – не обидеть собеседника, а донести до него необходимую информацию, постарайтесь выражать свои мысли более корректно.

6. *Никогда не вспоминайте прошлые обиды.* «А помнишь, 20 лет назад ты не вынес мусор, а ты 15 лет назад не приготовила мне ужин». Говорите конкретно о случившемся, а не о прошлом. Ведь то, что случилось какое-то время назад, вряд ли можно поправить, а то, что происходит в данный момент, направить в нужное русло вполне реально.

7. Есть целый ряд слов и высказываний, услышав которые, едва ли не каждый начинает выходить из себя, вне зависимости от того, содержится в этих словах истина или нет. Запомните их и постарайтесь избегать «горячих фраз» во время выяснения отношений.

Вот эти опасные выражения:

«Я же тебе говорила, что надо было»

«Ты никогда не делаешь то, что тебе говорят»

«Все из-за тебя»

«Ты виноват»

«Мама была права, когда говорила»

«Ты обещала»

«Должен, потому что»

«Если бы ты меня любил»

8. Ни в коем случае *не следует во время ссоры уходить из дому,* ведь от этого действия конфликт сам по себе не разрешится. Именно поэтому, прежде чем громко хлопнуть дверью, следует постараться довести создавшееся положение до возможного примирения.

9. В том случае, *если вы чувствуете свою неправоту,* найдите в себе силы, чтобы *признаться в этом.* Закончите ссору и пойдите на примирение.

10. *Умейте вовремя прекратить ссору.* Если вы видите, что разговор заикнулся, и вы в десятый раз обсуждаете одно и то же, то ссору нужно либо прекратить полностью, либо сменить тактику поведения.

11. *Нельзя молчать.* Это одна из самых раздражающих и нечестных тактик. Она деструктивна, это не решение проблемы, а *затягивание ее решения.* Не разговаривать по нескольку суток – только углубляет конфликт, и дает вашему партнеру время детально припомнить все ваши недостатки.

12. Нельзя, чтобы ваша размолвка длилась днями и неделями. Чтобы не отравлять жизнь себе и окружающим, нужно учиться *быстро отходить от ссор*.

Задание

Участницы делятся на пары, каждая получает конфликтную ситуацию, напечатанную на карточке. Каждая пара продумывает, как разыграть по ролям ситуацию и как с наименьшими потерями выйти из нее.

Затем происходит показ ситуаций и обсуждение путей ее решения.

Ситуации

Ситуация 1. Муж постоянно задерживается на работе допоздна, приходит уставший, но в то же время зарабатывает неплохие деньги. Жену не устраивает ситуация с отсутствием мужа дома по вечерам.

Ситуация 2. Жена тратит большие суммы на модную одежду, часто занимается шопингом, ей это нравится, а мужу нет, он хочет отложить деньги на что-то более значительное, полезное для всей семьи.

Ситуация 3. Муж никогда не кладет одежду и другие вещи на свои места, в результате носки, брюки, рубашки и т. д. разбросаны по дому, и их можно встретить в самых неожиданных местах. Жену не устраивает такой бардак, она постоянно высказывает свои претензии, однако муж на них не реагирует.

Ситуация 4. Жена постоянно смотрит по телевизору сериалы, а муж хочет смотреть боевики, денег на другой телевизор нет и компьютер тоже.

Ситуация 5: Муж, придя с работы и поужинав, сразу садится за компьютер и играет в КС до позднего вечера. С женой особо не общается, по дому не помогает, детьми не занимается. Упреки жены воспринимает в штыки, говорит, что так отдыхает.

Ситуация 6. Жена курит, муж – нет, и ему такая ситуация, мягко говоря, не нравится. Муж настаивает на том, чтобы жена рассталась с вредной привычкой. Жене муж просит её бросить...

Как помириться после ссоры

Ведущий

Когда сцена будет завершена, стоит перейти к разбору полетов.

1. *Анализируем ссору.* После того как ссора утихнет, сердце и голова остынет, нужно сесть вместе (или хотя бы самостоятельно) и проанализировать случившееся.

2. *Делаем выводы.* Скорее всего, после анализа вы сделаете интересные выводы. Например, вы вдруг сможете понять для себя, что оказывается он/она был прав. Сделав выводы, становится легче принять решение. Может быть, вы посчитаете нужным что-то исправить в себе, чтобы не провоцировать больше ссору, или, возможно, в следующий раз примите решение во время другой ссоры вести себя иначе, или поймете, что ваш партнер хоть и был не прав, но не настолько, чтобы разорвать с ним отношения.

3. *Миримся.* Помните, чем быстрее вы помиритесь, тем быстрее наступит облегчение, и спокойствие на душе. Подумайте, стоит ли «дуться» дальше, есть ли в этом смысл. Считается, что тот, кто пришел первым, слабее или виновнее. На самом деле, мириться идет самый миролюбивый и сильный. Это проявление доверия, хорошего отношения, снисходительности к

ошибкам партнера. Те, кто застревают в обидах надолго, просто не уверены в себе и в партнере.

4. После ссоры и мира не стесняйтесь говорить своему спутнику *добрые слова*. Если в вашей семье установился ласковый и доверительный стиль общения, то даже брошенные сгоряча грубости смоятся потоком привычных добрых слов. Если же вы годами будете помнить, как кто кого обозвал, редкие «люблю» потеряются в этом потоке брани.

5. *Закрепите результат*. Когда вы уже помирились, мир нужно закрепить. Помогут телефонный звонок с нежностями на следующий день или SMS, маленький подарок, обмен шутками.

Ведущий

Как видим, начать ссору легко. А вот примириться потом и, что еще более важно, поговорить спокойно друг с другом и сделать правильные выводы – целая наука. Поэтому если уж ссоры не избежать – ссорьтесь по науке!

Занятие 6. Обязанности супругов. Бюджет моей будущей семьи

Цель: формировать умение рационально распределять семейные обязанности и планировать семейный бюджет.

Задачи:

1. Расширить представления об обязанностях супругов и об оптимальном их распределении.

2. Познакомить участниц с принципами планирования семейного бюджета и рациональном расходовании денежных средств.

3. Формировать умение составлять план доходов и расходов семьи на месяц.

Материалы и оборудование

- фигурки «мужа» и «жены»;
- карточки с семейными обязанностями;
- две коробки (картонные пакеты) разного цвета;
- бланки «Планирование семейного бюджета на месяц»;
- принадлежности для письма.

Ход занятий

Ведущий

На начальном этапе развития семьи много вопросов и разногласий между супругами вызывают обязанности, которые они должны выполнять в семье. Чтобы избежать конфликтов стоит обсудить оптимальный вариант распределения семейных обязанностей и приложить все усилия для воплощения его в жизнь.

Семейные обязанности

Ведущий

Представьте себе, что вы вступили в брак и вам необходимо определить, за что в вашей семье будет отвечать муж, а за что жена, то есть вы.

Задание

Основные обязанности членов семьи записаны на карточках. Каждая из вас получит набор карточек, и в течение 3-х минут вам необходимо распределить их на две, в зависимости от того, кто будет выполнять ту или иную функцию.

После этого карточки следует поместить в пакетик – синий или розовый – расположенные у куклы-«жены» и куклы-«мужа». Если вы считаете, что какие-то обязанности супруги должны выполнять совместно, их можно положить в третий пакетик.

Основные семейные обязанности

- *Зарабатывать деньги, обеспечивать семью*
- *Готовить еду*
- *Мыть посуду*
- *Выносить мусор*
- *Пылесосить*
- *Мыть полы*
- *Вытирать пыль*
- *Стирать*
- *Гладить белье*
- *Ходить в магазин за продуктами*
- *Создавать уют в квартире*
- *Ухаживать за домашними животными (кормить, водить на прогулку)*
- *Организовывать досуг семьи*
- *Поддерживать взаимоотношения с родственниками*
- *Оказывать эмоциональную поддержку*

После выполнения задания ведущий производит подсчет и анализ тех обязанностей, которые «достались» супругам.

Планирование бюджета семьи

Ведущий

Счастье и благополучие семьи во многом зависит от ее финансового благосостояния. А оно в свою очередь определяется умением супругов распоряжаться деньгами. Поэтому далее мы остановимся на вопросе планирования семейного бюджета.

Бюджет – это постатейный перечень всех доходов и расходов за определенный период.

Бюджет делится на две части – *доходную и расходную*. В *доходную часть* попадают все доходы, которые планируется получить за определенное время (заработная плата, стипендия, пенсия, премии, бонусы и так далее), в *расходной части*, соответственно, отображаются все предполагаемые расходы. Среди расходов можно выделить обязательные (оплата коммунальные услуг, питание, лекарства и т. д.) и «свободные», необязательные (покупка украшений, модной одежды, развлечения, прием гостей, хобби и др.).

При этом специалисты в области планирования семейного бюджета однозначно рекомендуют *20% общего дохода откладывать в виде сбережений*.

Кроме того, если в семье поставлена цель накопить деньги на приобретение дорогостоящей вещи, следовательно, размер сбережений должен быть увеличен (определяется срок, в течение которого требуется накопить требуемую сумму и, исходя из этого, высчитывается, какое количество денежных средств необходимо откладывать ежемесячно/ежегодно).

После подсчета сумм по всем статьям обязательно проверяется, не превысила ли расходная часть бюджета его доходную часть. Если расходы

превысили доходы, то возможны два пути решения возникшей проблемы: или сокращать расходы по тем или иным статьям, или же искать дополнительные источники финансирования.

Игра «Бюджет моей будущей семьи»

Участницы делятся на 2-3 малые группы. Каждой группе необходимо спланировать бюджет молодой семьи, состоящей мужа и жены, на месяц.

Для этого необходимо заполнить два бланка.

Доходы семьи

Источник дохода*	Запланированный доход, руб.	Фактический доход, руб.
ИТОГО		

***Возможные источники дохода:** заработная плата, премия, стипендия, пенсия, пособие.

Расходы семьи

Статья расходов	План, руб.	Факт, руб.
Оплата жилья		
Коммунальные услуги, включая интернет и кабельное телевидение		
Кредиты, сборы, налоги		
Питание		
Одежда и обувь		
Проезд		
Хозяйственные нужды (хозтовары, бытовая химия и т. д.)		
Лекарства		
Косметика		
Мобильная связь		
Деньги на развлечения, хобби, подарки и т. д.		
Автомобиль (бензин, ремонт и т. д.)		
Образование		
Домашние животные		
Сбережения (20% от дохода)		
ИТОГО		

Время на выполнение задания – 10 мин., после чего участницы презентуют, что у них получилось.

Советы по планированию бюджета

(по материалам сайтов: <http://mirsovetov.ru/a/housing/family/plan-family-budget.html>, <http://www.myrouble.ru/planirovanie-semejnego-byudzhet/#.UQoePYy0eIU>, http://www.dominsoft.ru/articles_temp.php?p=artsb5, <http://www.edinstvennaya.ua/view/771>)

1. Специалисты (в книге «All Your Worth: The Ultimate Lifetime Money Plan» – «Все ваше благосостояние: главный денежный план на всю жизнь») утверждают, что для того чтобы достичь финансового успеха, необходимо держать разделить общий доход на три части:

50% пустить на необходимые вещи (продукты, аренда, транспорт, страховка, основная одежда и т.п.)

30% – на желанные вещи (кабельное телевидение, модная одежда, украшения, походы в ресторан, билеты в театр, книги, хобби и т.п.)

20% – на сбережения (в том числе на погашение долгов).

2. *Поставьте точную цель* (или цели), которую Вы хотите достичь (например, «скопить на ремонт 150 тыс. руб. за этот год»), и при планировании бюджета придерживайтесь поставленной цели.

3. Чтобы лучше контролировать свои ежедневные расходы, *определите месячную сумму повседневных расходов и разделите ее на количество дней* – так вы получите сумму, которую без опаски можно потратить за день. Если же вдруг вы потратили больше запланированного, на следующий день готовьтесь затянуть пояс: необходимо восстановить баланс.

4. *Никогда не старайтесь экономить на всем подряд* – ни к чему хорошему это не приведет. Существуют вещи, на которых экономить нельзя – это полноценное питание, отдых, образование – свое и детей.

5. *Заблаговременное планирование покупок* может сберечь до 30% денег, потраченных в супермаркете. Для этого надо всего лишь составить список продуктов на следующую неделю и взять его с собой в магазин или на рынок.

6. Проанализируйте свои затраты в течение месяца и *обратите внимание на эмоциональные покупки*: красивенький брелочек, декоративную подушечку, заколку в стразах. Специалисты утверждают, что около 40% таких приобретений оказываются совершенно ненужными и доставляют нам удовольствие только в течение первых 5-10 минут после покупки.

7. Еще один способ избежать лишних трат – *покупать некоторые вещи подержанными* (например, детская коляска, кровать, книги и др.) или брать напрокат.

8. *В день зарплаты не снимайте все деньги с карточки*, оставьте хоть немного – такая «заначка» придаст уверенности в завтрашнем дне. Лучше всего в этот день снять сумму, выделенную на 1-2 дня. И *не спешите сразу же в магазин*: дело в том, что психологически легче всего спустить деньги в первые два дня зарплаты.

9. *Не берите в долг и избегайте кредитов*. Дело в том, что существует одно жесткое правило: чтобы занимать деньги или брать кредиты, нужно обладать опытом и иметь стабильный ежемесячный доход.

10. *Учитывайте выгодность скидок и сезонных покупок* (сезонных распродаж). Помните, что некоторые покупки выгоднее делать в определенное время, и лучше его дожидаться. Можно составить список таких «сезонных» вещей.

Занятие 7. Я – будущая мама

Цель: систематизировать представления о репродуктивном развитии девушек.

Задачи:

1. Закрепить и систематизировать представления молодежи о развитии женской репродуктивной системы, факторах, оказывающих на нее негативное влияние.

2. Сформировать у девушек ценностное отношение к своему здоровью, развитие стремления к его сохранению.

Материалы и оборудование

- мультфильм «Когда девочка взрослеет»;
- 6 листов бумаги, с одной стороны – номера (от 1 до 6), с другой – фото и картинки с факторами, разрушающими репродуктивное здоровье;
- кубик с разметкой;
- памятки «Это должна знать каждая девушка».

Ход занятия

Ведущий

Дорогие девочки, я думаю, каждая из вас в будущем хочет стать МАМОЙ и растить детей. Возможность зачатия и рождения здорового ребенка во многом зависит от того, следит ли девочка – девушка – женщина за своим здоровьем, выполняет ли элементарные правила, позволяющие его сохранять, а не бездумно разрушать. Задумайтесь, счастье материнства – в ваших руках. Сегодня мы рассмотрим с вами очень важную тему – взросления и созревания девушки. И начнем с просмотра мультфильма «Когда девочка взрослеет».

Показ мультфильма «Когда девочка взрослеет»

Игра «Риски для моего будущего материнства»

На доске размещены секторы с цифрами. Участницы бросают кубик и открывают сектор с соответствующей цифрой. На секторах – картинки и фото, иллюстрирующие факторы, пагубно влияющие на репродуктивное здоровье.

Ведущий сначала задает вопросы девочкам, выясняя, что они знают о том или ином факторе, затем дает более точный, развернутый ответ.

Характеристика факторов, разрушающих репродуктивное здоровье

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗПП), ВИЧ/СПИД

ЗППП – одна из серьезных социальных и психологических проблем современности. Социальное значение их определяется большой распространенностью, тяжестью последствий для здоровья заболевших, опасностью для общества, влиянием на воспроизводство потомства.

По данным ВОЗ, **сифилис, гонорея, хламидиоз** являются наиболее часто встречающимися болезнями в мире, за исключением гриппа во время эпидемии и малярии. Ежегодно в мире регистрируется около 200 млн. больных гонореей, 250 млн. – хламидиозом и 50 млн. – больных сифилисом.

Молодые люди наиболее уязвимы по отношению к инфекциям, передаваемым половым путем, из-за относительного дефицита защитных антител, т.е. защитных механизмов.

Увеличивается число ВИЧ-инфицированных, среди которых преобладают молодые люди (на долю возрастной группы 15-30 лет приходится 86%).

Половая распущенность

Девушка, вступающая в сексуальную связь с разными партнерами, рискует своим здоровьем (высока вероятность заразиться инфекциями, передающимися половым путем, ВИЧ). Не менее важна нравственная сторона такого поведения. Раньше считалось, что важнейшие качества девушки – это чистота и целомудрие. Может быть, кажется, что такой подход устарел, но на самом деле это не так: любой уважающий себя мужчина не хотел бы получить в жены девушку, которая имеет «богатый» сексуальный

опыт. Не идите на поводу у ТВ и Интернета, которые пропагандируют сексуальную свободу и раскованность в поведении, подумайте о своем будущем!

Искусственное прерывание беременности (ролик)

Аборт – хирургическое вмешательство, которое прерывает беременность сроком до 12 недель.

Знаете ли вы, что в нашей стране только 2% женщин в возрасте до 40 лет не сделали ни одного аборта? Количество абортов в России превышает количество родов – 115 абортов на 100 родов, 30% женщин делают более одного аборта в год, причем каждая вторая из них – младше 20 лет.

Вместе с количеством абортов в арифметической прогрессии увеличивается количество бесплодных супружеских пар.

Женщина, идущая на аборт, не задумывается о том, что, может быть, навсегда лишается себя счастливой возможности стать матерью... Аборт – это не просто удаление зародыша с помощью медикаментов, выскабливания или отсасывания. Это воздействие *на весь организм женщины*, на все системы и органы. Каждое прерывание беременности в той или иной степени *подрывает здоровье женщины*, и всегда сказывается на ее состоянии. Когда происходит оплодотворение – тут же начинается перестройка организма, и прерывание этих изменений, аборт, приводят к сильнейшим сбоям. Страдает в первую очередь *гормональная и нервная системы*.

Аборт – наиболее частая причина *гинекологических заболеваний*. Осложнения возникают как минимум у каждой пятой женщины, почти у половины обостряются хронические воспалительные процессы половой сферы.

Отдаленным последствием перенесенных после аборта воспалительных заболеваний может быть *образование спаек*, в том числе и внутриматочных (синехий), непроходимость маточных труб, что является одной из причин *бесплодия*; хронические *воспалительные процессы*, нарушающие нормальное функционирование органов женской половой системы.

Травматизация шейки матки при аборте в последующем может стать причиной ее неспособности «удержать» беременность. Таким образом, могут развиваться *невынашивание беременности, выкидыши* или – из-за деформации шейки – нарушение нормальной родовой деятельности.

Особую опасность аборт представляет для женщин, которые *никогда не рожали*. У них он проходит тяжелее, восстановление дольше (до 12 месяцев), и удаление плода существенно сказывается на перестройке организма. Можно представить, какой стресс испытывает организм после прерывания беременности, если реабилитационный период может составлять год и более.

По статистике, *каждая четвертая женщина после аборта становится бесплодной*, поэтому для нерожавшей женщины он представляет особую опасность – есть вероятность никогда не стать матерью.

Переохлаждение, тесная одежда

В нашей стране климат довольно суров, и организм отвечает неоднозначно на короткую одежду. *Переохлаждение* может стать причиной воспаления матки, придатков и яичников, и как следствие привести к бесплодию.

Наиболее коварна температура +12-15 в сочетании с высокой влажностью и ветром.

Тесная одежда нарушает циркуляцию крови и лимфы в организме, в результате чего внутренние органы недополучают питательные вещества и кислород, ослабевают и легко подвергаются различным заболеваниям.

Кроме того, узкие юбки и брюки пережимают артерию, снабжающую кровью органы малого таза, что ведет к недоразвитию матки и яичников, а в последующем сказывается на возможности иметь детей.

Нижнее белье девушки

Нижнее белье это, прежде всего удобство, гигиена и безопасность.

Идеальной формой белья для женщин являются трусы формы «слип», они закрывают все что надо и при этом не препятствуют воздухообмену. Модные нынче *«стринги»* опасны тем, что могут затруднять кровообращение, а также переносят бактерии из одной интимной зоны в другую, вызывают раздражение.

Вывод: если вы встречаете на улице девушку в узких джинсах, сдавливающих бедра, из под них торчат стринги, а курточка не прикрывает пупок, при этом на улице устойчивый минус, то можно предположить, что ее ждет в недалеком будущем! Выбирайте правильную одежду и нижнее белье!

Вредные привычки (курение, прием алкоголя и наркотических веществ)

Курение

(<http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/kurenie-reproduktivnoe-zdorove/>)

У курящих женщин *затруднено зачатие* из-за того, что токсические вещества табачного дыма тормозят выработку необходимых при беременности гормонов, затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам.

Некоторые ученые считают, что *многолетнее курение* действует на женский организм так же, как удаление одного яичника. Полициклические ароматические углеводороды, появляющиеся при сгорании табака, способны запускать программу *самоуничтожения яйцеклетки*, что уменьшает возможность зачатия.

Именно поэтому у курящих женщин почти *на 30% меньше шансов на зачатие*.

Исследователи считают, что 13% всех случаев бесплодия могут быть вызваны именно курением.

Кроме того, курение *уменьшает репродуктивный возраст женщины* на 1–2 года и вызывает раннюю менопаузу, так как токсины из табачного дыма негативно влияют на железы внутренней секреции и подавляют выработку «женских» гормонов эстрогенов.

Ученые доказали, что никотин отрицательно влияет на *внутриутробное развитие плода*. Поэтому, если будущая мама курит, то *через плаценту в плод поступает яд*. Далее никотин насыщает все органы и ткани организма, а печень у плода еще не сформировалась. Именно поэтому он и не может справиться ядами, которые поступают.

Курение снижает уровень гемоглобина в крови, в результате чего мама и малыш испытывают так называемое *«кислородное голодание»*. Негативно влияет на ребенка и *пассивное курение женщины*. Разрушительному воздействию никотина чаще всего подвергается *нервная система малыша*. И, кроме того, есть сведения, что врожденные уродства у малышей встречаются в несколько раз чаще, если их мамы курили.

Кроме того, при курении организм стремительно теряет витамины В, С и фолиевую кислоту, а недостаток последней может привести к *дефектам развития эмбриона*: недоношенности, нарушению физического и психического развития новорожденного, преждевременным родам.

Алкоголь

(http://www.docme.ru/doc/89846/urok-reproduktivnoe-zdorov_e)

На организм женщины алкоголь оказывает еще более выраженное отрицательное воздействие. У них нарушается *функция гормональных желез*, включая яичники.

Человечество задолго до появления науки о наследственности «Генетики» обратило внимание на *неполноценность потомства* у людей, злоупотребляющих алкоголем. Вот почему законы и обычаи разных народов запрещали употреблять спиртное во время свадеб. Было замечено, что рождение слаборазвитых детей, выкидыши и мертворождения случались чаще, когда зачатие происходило в периоды народных праздников с застольями.

Печальные последствия «пьяного» зачатия могут наступить и при употреблении спиртного только одним из родителей. *Алкоголь легко проникает через плаценту* и попадает в кровеносную систему плода, вызывая отравление развивающейся жизни, выкидыши, преждевременные роды, недостаточный вес плода, последующее замедление и пороки развития плода.

Наркотики

Все виды наркотиков крайне негативно влияют на репродуктивную систему. Доказано, что у родителей-наркоманов малыши рождаются с разноплановыми умственными и физическими **отклонениями**. Следует также знать, что употребление наркотических средств мамой и папой плохо сказывается на здоровье их детей не только тогда, когда они находятся еще в утробе женщины, но и после родов.

Соблюдение правил интимной гигиены

(<http://www.inflora.ru/diet/diet138.html>,

<http://www.narodrecept.ru/article/a00044.html>)

Девушки получают памятки «Это должна знать каждая девушка!»

Соблюдение правил гигиены – залог здоровья каждого человека. Интимная гигиена девочек, девушек, женщин – важнейшая составляющая здоровья и залог успешной реализации основного природного предназначения женщины – продолжения рода.

1. Нижнее белье надо менять один раз в сутки.

2. Идеальной формой белья для женщин являются обычные трусики («слипы»), они закрывают все что надо и при этом не препятствуют воздухообмену. Модные нынче «стринги» опасны тем, что могут затруднять кровообращение, а также распространять инфекцию с заднего прохода во влагалище.

3. Интимный туалет необходимо осуществлять два раза в день, только тёплой водой, в направлении «спереди назад», и обязательно чистыми руками. Нельзя подмываться холодной водой, иначе вы рискуете получить серьёзные воспалительные заболевания.

4. Во время менструаций интимный уход необходим чаще — примерно каждые 4 часа, после смены прокладки. В критические дни не принимайте ванну, старайтесь не купаться в бассейне и тем более открытом водоёме. Во

время критических дней лучше использовать прокладки, а не тампоны. Реклама рассказывает о преимуществах тампонов, а о возможных проблемах в ней не упоминается. Менструальные выделения являются прекрасной средой для возбудителей различных инфекций, поэтому тампон, оставленный во влагалище дольше, чем на 3-4 часа, может легко стать рассадником для микробов. Кроме того, в тампонах содержится два потенциально опасных для здоровья вещества – вискоза (впитывает выделения) и диоксин (химическое вещество, используемое для отбеливания).

5. Если вы пользуетесь ежедневными прокладками, нельзя ходить с одной прокладкой целый день, так как если её не менять несколько часов, она становится рассадником множества бактерий и микроорганизмов. Поэтому прокладки надо менять несколько раз в день.

6. Для интимной гигиены необходимо использовать только специальные средства (а не обычное мыло или гель), которые поддерживают естественный кислотный баланс слизистой.

7. Нельзя мыть половые органы мочалками или губками, поскольку слизистая оболочка может получить царапины и повреждения, а это рай для всевозможных возбудителей инфекций.

8. Пользуйтесь отдельным полотенцем для интимной гигиены. Оно всегда должно быть идеально чистым и мягким. Пользоваться чужим, а также давать кому-либо свое полотенце категорически нельзя.

Занятие 8. Дети – цветы жизни

Цель: формировать представление участниц об организации семейного воспитания детей.

Задачи:

1. Углубить и обобщить представления участниц о правилах (законах) семейного воспитания.

2. Сформировать знания о стилях, направлениях, методах и средствах воспитания ребенка в семье.

3. Воспитывать сознательное, ответственное отношение к воспитанию будущих детей.

Материалы и оборудование

- ролики «Дети – это счастье», «Не делай больно – приласкай»;
- стикеры в форме яблок;
- карточки с характеристикой стилей семейного воспитания;
- бланки по направлениям семейного воспитания;

Ход занятия

Просмотр ролика «Дети – это счастье»

Ведущий

Тема нашего сегодняшнего занятия «Дети – цветы жизни». Я думаю, вы догадались, что сегодня мы поговорим о детях, а именно об их воспитании в семье....

И начнем с главных законов семейного воспитания. Воспитание можно сравнить с взращиванием: если семя попадает в плодородную почву, а мы будем усердно поливать ее, рыхлить, оберегать росток от вредителей и т. д., в конечном итоге наши усилия вознаграждаются – мы получим либо взрослое растение, радующее нас красотой (как например цветок), а может приносящее вкусные плоды. Эта аналогия не случайна.

Вы видите на доске контур дерева – представьте себе, что это яблоня. Мы всё делали правильно, и она дала плоды. Каждое яблоко – это закон воспитания.

Я сейчас расскажу про каждый закон, а ваша задача на яблоке написать в двух словах его содержание и прикрепить на яблоню.

Общие правила семейного воспитания

(<http://radschool4.edusite.ru/p123aa1.html>, <http://www.sosh1>

gkan.edu.cap.ru/Home/4680/psychologi_social/pravila%20sem%20vosp.doc)

1. Для ребенка семья – это место, где его любят, понимают и принимают таким, какой он есть. Семья обеспечивает маленькому человеку безопасность. Помните об этом.

2. Избегайте крайностей в любви к своему ребенку. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, то он вырастает эгоистом, с завышенной самооценкой, он считает, "что все должно быть для него". За такую безрассудную любовь к себе он отплачивает злом- пренебрежением к родителям, к семье, к людям. Главный закон семьи: все заботятся о каждом члене семьи, а каждый член семьи в меру своих возможностей заботится о всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон. Но не менее вредно, конечно, равнодушное, тем более пренебрежительное отношение к ребенку.

3. Не унижайте ребенка, не применяйте по отношению к нему насилие (как физическое, так и психологическое). Насилие в любой его форме, будь то брошенное сгоряча оскорбление или пощечина, калечат душу ребенка, заставляют переживать беспомощность и унижение, пробуждают ответную агрессию.

Ролик «Не делай больно, приласкай»

4. Воспитание ребенка в семье – это достойное, непрерывное *приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта*. Главный метод воспитания ребенка – это *пример родителей*, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений. Слова – это вспомогательное средство.

5. *Развитие ребенка – это развитие самостоятельности*. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научится делать все то, что вы умеете. Не страшно, что он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач. Разъясните ему его ошибки, обсуждайте их вместе с ним, но не наказывайте за них. Предоставьте ему возможность попробовать себя в разных делах, чтобы определит свои способности, интересы и склонности.

6. *Основа поведения ребенка – это его привычки*. Следите за тем, чтобы у него образовались хорошие, хорошие привычки и не возникли дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясните вред курения, алкоголя, наркотиков, распущенности, вещизма, лжи. Учите его любить свой дом, семью, школу, добрых людей, родной край.

7. Для воспитания ребенка очень вредны *противоречия в требованиях* родителей, ближайших родственников, образовательных учреждений (детского сада, школы). Согласуйте их между собой.

8. *Не оскорбляйте ребенка своими подозрениями, доверяйте ему.* Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него личную ответственность. Не наказывайте ребенка за правду, если он признался в своих ошибках сам.

9. Помните, что ребенок в той или иной форме переживает возрастные кризисы (*ведущему необходимо их кратко охарактеризовать, опираясь на представленный ниже материал*).

Это понятие обозначает переход в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу. Возрастные кризисы обусловлены прежде всего разрушением привычной социальной ситуации развития и возникновением другой, которая более соответствует новому уровню психологического развития ребенка. Во внешнем поведении возрастные кризисы обнаруживаются как непослушание, упрямство, негативизм.

Кризис 1-го года – переходный период между младенчеством и ранним детством.

Аффективные вспышки у ребенка обычно возникают, когда взрослые не понимают его желаний, его слов, его жестов и мимики, или понимают, но не выполняют то, что он хочет. Поскольку ребенок уже ходит или активно ползает по дому, в это время резко увеличивается круг достигаемых для него предметов. Взрослые вынуждены убирать острые вещи, закрывать электрические розетки, ставить повыше электроприборы, посуду и книги. Не все желания ребенка выполнимы потому, что его действия могут причинить вред ему самому или окружающим. Разумеется, ребенок и раньше был знаком со словом "нельзя", но в кризисный период оно приобретает особую актуальность.

Аффективные реакции при очередном «нельзя» или «нет» могут достигать значительной силы; некоторые дети пронзительно кричат, падают на пол, бьют по нему руками и ногами. Чаще всего появление сильных аффектов у ребенка связано с определенным стилем воспитания в семье. Это или излишнее давление, не допускающее даже небольших проявлений самостоятельности, или непоследовательность в требованиях взрослых, когда сегодня можно, а завтра нельзя, или можно при бабушке, а при папе — ни в коем случае. Установление новых отношений с ребенком, предоставление ему некоторой самостоятельности, т.е. большей свободы действий в допустимых пределах, наконец, терпение и выдержка близких взрослых смягчают кризис, помогают ребенку избавиться от острых эмоциональных реакций.

Кризис 3-х лет – граница между ранним и дошкольным детством – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений, кризис выделения своего "я". Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения..

Изменение позиции ребенка, возрастание его самостоятельности и активности, требуют от близких взрослых своевременной перестройки.

Данный кризисный период характеризуется негативизмом и упрямством.

Негативизм. Ребенок дает негативную реакцию не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Он не делает что-то только потому, что это предложил ему определенный взрослый человек. Главный мотив действия — сделать наоборот, т.е. прямо противоположное тому, что ему сказали.

Упрямство – это реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он сам об этом сказал взрослым и требует, чтобы с его мнением считались.

Кризис 6-7 лет, когда у ребенка возникает внутренняя позиция, осознание своих чувств и переживаний.

В этом возрасте ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений. Он открывает для себя значение новой социальной позиции – позиции школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы. Формирование соответствующей внутренней позиции коренным образом меняет его самосознание.

Изменение самосознания приводит к переоценке ценностей. То, что было значимо раньше, становится второстепенным. Старые интересы, мотивы теряют свою побудительную силу, на смену им приходят новые. Все, что имеет отношение к учебной деятельности (в первую очередь, отметки), оказывается ценным, то, что связано с игрой, — менее важным. Маленький школьник с увлечением играет и играть будет еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни.

Подростковый кризис – в первую очередь связан с половым созреванием и перестройкой всего организма ребенка.

В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать саму «гормональную бурю».

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми, которые должны проявить и понимание, и тактичность. И наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшие опасения, окрик или ирония, отрывающие ребенка от зеркала, усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

Юношеский кризис – связан с поиском своего места в жизни.

Будьте внимательны к ребенку в эти кризисные периоды, меняйте стиль своего отношения к нему по мере перехода от одного возрастного этапа к другому.

Стили семейного воспитания

Ведущий

По отношению к ребенку родители, как правило, придерживаются определенного стиля воспитания.

Стиль семейного воспитания – это характерные способы отношения родителей к ребенку, применяющих определенные средства и методы педагогического воздействия.

Задание

Участницы делятся на 5 подгрупп. Каждой выдается карточка с характеристикой стиля семейного воспитания. Задача подгруппы – в мини-сценке продемонстрировать особенности данного стиля.

Характеристика основных стилей семейного воспитания

(<http://festival.1september.ru/articles/515683/>)

Авторитарный стиль («автократический», «диктат», «доминирование»).

Все решения принимают родители, считающие, что ребенок во всем должен подчиняться их воле, авторитету.

Родители ограничивают самостоятельность ребенка, не считают нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождая их жестким контролем, суровыми запретами, выговорами и физическими наказаниями. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность. Наиболее активные, сильные подростки сопротивляются и бунтуют, становятся избыточно агрессивными и нередко покидают родительский дом, как только могут себе это позволить. Робкие, неуверенные подростки приучаются во всем слушаться родителей, не совершая попыток решать что-либо самостоятельно. Если по отношению к старшим подросткам матери склонны реализовывать более «разрешающее» поведение, то авторитарные отцы твердо придерживаются избранного типа родительской власти.

При таком воспитании у детей формируется лишь механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины или страха перед наказанием, и как только угроза наказания извне исчезает, поведение подростка может стать потенциально антиобщественным. Авторитарные отношения исключают душевную близость с детьми, поэтому между ними и родителями редко возникает чувство привязанности, что ведет к подозрительности, постоянной настороженности и даже враждебности к окружающим.

Демократический стиль («авторитетный», «сотрудничество»)

Родители поощряют личную ответственность и самостоятельность своих детей в соответствии с их возрастными возможностями.

Подростки включены в обсуждение семейных проблем, участвуют в принятии решений, выслушивают и обсуждают мнение и советы родителей. Родители требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. При этом родители проявляют твердость, заботятся о справедливости и последовательном соблюдении дисциплины, что формирует правильное, ответственное социальное поведение.

Попустительский стиль («либеральный», «снисходительный», «гипоопека», «невмешательство»)

Ребенок должным образом не направляется, практически не знает запретов и ограничений со стороны родителей или не выполняет указаний родителей, для которых характерно неумение, неспособность или нежелание руководить детьми.

Становясь более взрослыми, такие подростки конфликтуют с теми, кто не потакает им, не способны учитывать интересы других людей, устанавливать прочные эмоциональные связи, не готовы к ограничениям и ответственности. С другой стороны, воспринимая недостаток руководства со стороны родителей как проявление равнодушия и эмоционального отторжения, дети чувствуют страх и неуверенность.

Неспособность семьи контролировать поведение подростка может привести к вовлечению его в асоциальные группы, поскольку психологические

механизмы, необходимые для самостоятельного, ответственного поведения в обществе, у него не сформировались.

Хаотический стиль (непоследовательное руководство) – это отсутствие единого подхода к воспитанию, когда нет ясно выраженных, определенных, конкретных требований к ребенку или наблюдаются противоречия, разногласия в выборе воспитательных средств между родителями.

При таком стиле воспитания не удовлетворяется одна из важных базовых потребностей личности – потребность в стабильности и упорядоченности окружающего мира, наличии четких ориентиров в поведении и оценках.

Непредсказуемость родительских реакций лишает ребенка ощущения стабильности и провоцирует повышенную тревожность, неуверенность, импульсивность, а в сложных ситуациях даже агрессивность и неуправляемость, социальную дезадаптацию.

При таком воспитании не формируются самоконтроль и чувство ответственности, отмечаются незрелость суждений, заниженная самооценка.

Опекающий стиль (гиперопека, концентрация внимания на ребенке) — стремление постоянно быть около ребенка, решать за него все возникающие проблемы. Родители бдительно следят за ребенком, ограничивают его самостоятельное поведение, тревожатся, что с ним может что-то произойти.

Несмотря на внешнюю заботу, опекающий стиль воспитания приводит, с одной стороны, к чрезмерному преувеличению собственной значимости у подростка, с другой – к формированию у него тревожности, беспомощности, запаздыванию социальной зрелости.

Направления семейного воспитания

Ведущий

Есть такое выражение: гармония должна быть во всем. Как бы вам не показалось странным, но это выражение напрямую касается воспитания, ведь если усиленно развивать в ребенке только одну сторону (например, интеллект), а остальным уделять внимания или не уделять вообще, в конечном итоге обнаружится некий перекосяк: к примеру, интеллектуально развитый молодой человек, но физически слабый.

Поэтому важно обеспечить ребенку гармоничное развитие, то есть родители должны сделать так, чтобы воспитание осуществлялось по разным направлениям.

Основными направлениями семейного воспитания являются физическое, нравственное, интеллектуальное, эстетическое, трудовое воспитание. Они дополняются патриотическим, экономическим, экологическим, политическим, половым образованием подрастающих поколений.

Ведущий совместно с участницами обсуждают сущность и назначение основных направлений семейного воспитания, при этом методы, формы и средства не озвучиваются.

Физическое воспитание направлено на сохранение и поддержание здоровья, привитие навыков ЗОЖ, развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений).

Методы, формы, средства

- правильная организация распорядка дня;

- прогулки;
- занятие физкультурой и спортом;
- закаливание организма и т.д.

Умственное воспитание предполагает заинтересованное участие родителей в обогащении детей знаниями, формировании потребности их приобретения и постоянного обновления. Развитие познавательных интересов, особенностей, наклонностей и задатков ставится в центр родительской заботы.

Методы, формы, средства

- беседы;
- выполнение специальных упражнений;
- чтение художественной литературы;
- просмотр развивающих телепередач;
- дидактические игры.

Нравственное воспитание (из словаря Ожегова: нравственность – внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами) предполагает формирование у ребенка системы общечеловеческих ценностей: любви и уважения, доброты и порядочности, честности и справедливости, совести, достоинства и долга; развитие нравственных качеств (дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, бережливость и др.).

Методы, формы, средства

- беседы на нравственные темы;
- рассказ взрослого;
- чтение художественной литературы;
- просмотр мультфильмов, фильмов с нравственным содержанием;
- сюжетно-ролевые игры.

Эстетическое воспитание семьи призвано формировать представления о прекрасном в окружающей жизни, развивать у ребенка эстетический вкус, восприятие и понимание искусства, таланты и дарования.

Методы, формы, средства

- чтение художественной литературы;
- обеспечение восприятия ребенком произведений искусства: музыки, живописи, скульптуры, театра;
- экскурсии в галерею искусств, музей, посещение театра;
- беседы об увиденном и услышанном.

Трудовое воспитание предполагает привитие любви к труду, формирование элементарных трудовых навыков, необходимых в жизни и быту.

Методы, формы, средства

- поручения;
- упражнения;
- игра;
- выполнение домашних обязанностей, садовых работ и др.

Задание

Ведущий предлагает обсудить и записать в специальных бланках, какие методы и средства можно использовать для воспитания детей в семье по названным направлениям. После выполнения задания – обсуждение.

В завершении занятия:

Марина Цветаева

Дети – это взгляды глазок боязливых,
Ножек шаловливых по паркету стук,
Дети – это солнце в пасмурных мотивах,
Целый мир гипотез радостных наук.
Вечный беспорядок в золоте колечек,
Ласковых словечек шепот в полусне,
Мирные картинки птичек и овечек,
Что в уютной детской дремлют на стене.
Дети – это вечер, вечер на диване,
Сквозь окно, в тумане, блески фонарей,
Мерный голос сказки о царе Салтане,
О русалках-сестрах сказочных морей.
Дети – это отдых, миг покоя краткий,
Богу у кровати трепетный обет,
Дети – это мира нежные загадки,
И в самих загадках кроется ответ!

Занятие 9. И жили они долго и счастливо...

Цель: обобщить и систематизировать знания, полученные на предыдущих занятиях.

Задачи:

1. Закрепить представления о добрачном периоде, мотивации вступления в брак, факторах семейного благополучия; психологических основах брака, семейных обязанностях, семейном воспитании.

2. Формировать целостное представление о семье, процессах, протекающих в ней.

3. Воспитывать ценностное отношение к семье, детям, родительству.

Материалы и оборудование

- комплект мультимедиа;
- презентация.

Ход занятия

Ведущий предлагает послушать участницам историю, по ходу которой задает вопросы. История позволяет вспомнить все основные моменты, рассмотренные на занятиях, актуализировать информацию.

<p>Жила-была в городе N девушка Маша. Машу растила с детства мама. Бабушка и дедушка жили в другом городе, поэтому все вместе они собирались редко. Но Маша всё равно очень любила и ценила своих близких, часто им звонила и писала письма.</p> <p>С детства Маша мечтала о большой дружной семье с несколькими детьми, где все любят и уважают друг друга.</p>	<p>Вопрос Почему важно сохранять и поддерживать отношения с родственниками, близкими людьми?</p> <p>Ответ Человек не может жить один, сам по себе, только родные и близкие с нами рядом и в горе и в радости.</p>
<p>Однажды на институтской вечеринке Машу пригласил на танец молодой человек. Если честно, он вначале Маше не очень понравился, точнее он показался ей недостаточно модным и красивым...</p>	
<p>Однако Маша решила не торопиться с выводами, потому что пару лет назад она по уши влюбилась в самого классного парня на факультете Игоря (о нем грезили все девчонки), скрывала свои чувства от всех и мечтала только о том, чтобы они с Игорем были вместе. Оказавшись как-то раз в одной компании, Маша пообщалась с этим молодым человеком и поняла, что разговаривать ей с ним по большому счету не о чем. Все его интересы вертелись вокруг дорогих тряпок, крутых тачек и модных клубов...</p> <p>В общем, первая любовь была загублена в зародыше.</p>	<p>Вопрос Почему не сложился роман Маши и Игоря?</p> <p>Ответ Разные интересы, системы ценностей.</p>
<p>Так вот, когда Дима (так звали молодого человека, пригласившего Машу на танец) позвал ее на свидание, она не стала отказываться.</p>	<p>Вопрос Правильно ли поступила Маша, ведь Дима ей внешне не понравился?</p> <p>Ответ Правильно, так как чтобы составить полную картину о человеке, оценки внешности явно недостаточно.</p>
<p>Нескольких встреч с Димой хватило, чтобы Маша поняла, что с ним очень интересно общаться, он много знает, увлекается спортом, стремится стать</p>	<p>Вопрос А какие качества ценят юноши в девушках?</p> <p>Ответ</p> <ul style="list-style-type: none"> • искренность

<p>хорошим специалистом в своем деле. А еще Маше нравилось, что Дима самостоятельный (практически сам себя обеспечивает, так как подрабатывает), порядочный, надежный и добрый.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • опрятная внешность, свой стиль • доброта • мудрость • отсутствие вредных привычек • культура поведения
<p>В общем, отношения плавно переросли в романтические.</p> <p>Димины чувства по отношению к Маше были однозначны – Любовь, он ни минуты не сомневался, что Маша – его судьба, и через полгода после знакомства предложил своей любимой руку и сердце.</p>	<p>Вопрос Что такое романтические отношения? Какие ошибки часто допускают в романтических отношениях?</p> <p>Ответ (СЛАЙДЫ)</p> <p>1. Задают мало вопросов друг другу, а потом удивляются, почему она (он) ведет себя так странно. А ведь можно было заранее обо всем расспросить. Если вы оба любите жареную картошку и спектакли Виктюка, это еще не значит, что ваши взгляды совпадут и по таким важным вопросам, как иметь или не иметь детей и подобным.</p> <p>2. Игнорируют предостерегающие сигналы. Пока не пройдет состояние эйфории влюбленности, пока не успокоятся разбушевавшиеся гормоны, многим из нас «розовые очки» мешают увидеть очевидное. Если сейчас тебя безумно смешат его (ее) манеры, точнее, их полное отсутствие; если сейчас тебя умиляет, как она (он) мило врет, когда опаздывает на свидания - со временем ты поймешь, что это и были предостерегающие сигналы. Ведь именно такие симпатичные странности позже превращаются в вопиющие недостатки, которые не дают тебе жить спокойно с этим ужасным человеком, которые разрушают романтические отношения и убивают любовь.</p> <p>3. Идут на преждевременные компромиссы, а потом выясняется, что «ты сама (сам) виновата (виноват), не надо было соглашаться так быстро». А следовало всего лишь настоять на своем мнении, но очень не хотелось обидеть любимого человека.</p> <p>4. Недооценивают фактор совместимости. Это не имеет решающего значения, пока каждый живет на своей территории. Однако терпеть</p>

день ото дня рядом с собой человека, который не понимает твоих жизненных установок, или не воспринимает твоих требований к совместному ведению хозяйства, или просто своими поступками вызывает у тебя отвращение, не просто тяжело – это может испортить даже самые романтические отношения.

Маше тоже очень нравился Дима, но она не стала поддаваться порыву чувств, здраво рассудив, что они как фейерверк: ярко вспыхнув, могут быстро угаснуть... Маша подумала, что чувство должно выдержать проверку временем.

Вопрос

Права ли Маша? Почему?

Ответ

Маша права, так влюбленность часто принимают за любовь. Заключив брак на этой стадии развития отношений, есть риск их быстрого распада.

Вопрос

Вспомните отличия влюбленности от любви (СЛАЙДЫ).

Ответ

Влюбленность	Любовь
Как начались и развивались отношения?	
Быстро, стремительно (минуты, часы, дни)	Постепенно, медленно (месяцы и даже годы)
Что больше всего привлекает в партнере?	
Внешность	Человек «целиком» в единстве внутренних и внешних характеристик
Какое влияние оказывают на Вас отношения?	
Дезорганизующее, возможно совершение странных, необъяснимых поступков	Организующее, одухотворяющее, возможно появление новых положительных качеств, привычек
Как влияет расстояние (долгая разлука) на Ваши отношения?	
Испарились, не выдержали, исчезли	Сохранились, укрепились
Что Вы чувствуете и как относитесь к своим отношениям?	

	Практически отсутствует чувство целостности, вы говорите чаще всего: я, мне, мой, он, ему, его	Вы чувствуете и думаете как одно целое, пара, общность, говорите: мы, наш, нам
<p>Время шло, отношения Маши и Димы развивались постепенно: молодые люди очень много времени проводили вместе, не забывали оказывать друг другу пусть маленькие, но знаки внимания.</p> <p>При этом они не стали следовать так называемой моде на «гражданский» брак (в народе, сожительство).</p> <p>В общем, дело шло к свадьбе. Молодые люди строили планы на будущее, обсуждая совместную семейную жизнь.</p> <p>Через полгода после окончания Машей института, молодые люди решили пожениться.</p>	<p>Вопрос Как вы относитесь к сожительству до брака? Какую опасность представляют подобные отношения?</p> <p>Ответ (обратить особое внимание на отрицательные стороны сожительства) Традиционно сторонники фактического брака называют такие его положительные стороны: получение опыта совместного проживания, проверка чувств, утверждение своего решения о вступлении в брак.</p> <p>Однако есть ряд отрицательных сторон Сожительство может продолжаться очень длительное время, так и не закончившись официальной регистрацией отношений, либо молодые люди могут разойтись. Пресловутый «штамп в паспорте», несмотря на то, что многие считают его формальностью, изменяет статус человека и повышает ответственность. Как говорят, «брак дисциплинирует».</p> <p>Большая опасность также кроется в юридических вопросах (например, как при распаде пары делить совместно нажитое имущество, если не было официальной регистрации), и в вопросах, касающихся детей, а именно их статуса (по сути, ребенок растет в неполной семье).</p>	
<p>На момент свадьбы Маше было 23 года, Диме 24. Они встречались уже три года, их связывала любовь и уважение, схожие ценности.</p> <p>Оба получили высшее образование и устроились на работу.</p> <p>Родители Димы не очень положительно относились к невесте, так как ее воспитывала одна мама.</p>	<p>Вопрос Проанализируйте перечисленные параметры. Какие из них благоприятны для будущей семейной жизни, а какие представляют риск.</p> <p>Ответ (СЛАЙД) <i>Благоприятные моменты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • оптимальный возраст вступления в брак 22-25 лет • небольшая разница в возрасте между супругами • продолжительность добрачного общения 1–3 года • мотив заключения брака – 	

	<p>любовь+общие интересы и ценности</p> <ul style="list-style-type: none"> • одинаковый уровень образования • трудовая стабильность <p><i>Отрицательный момент</i></p> <p>Негативное отношение родителей Димы к его избраннице. В дальнейшем это может привести к конфликтам.</p>
<p>Когда Маша и Дима начали жить вместе, первые пару месяцев всё было просто прекрасно, но потом начались ссоры по мелочам: Маше не нравилось, что Дима не очень аккуратен, разбрасывает вещи по всему дому, всячески избегает помощи по хозяйству. Диму тоже кое-что не устраивало в семейной жизни: задержки Маши на работе, полуфабрикаты на ужин...</p>	<p>Вопросы</p> <p>Как называется это явление? В чем его причина</p> <p>Ответ</p> <p>Кризис первого года семейной жизни. В данном случае – разногласия на почве распределения обязанностей.</p> <p>Вопрос</p> <p>Как Маше и Диме разрешить конфликт, связанный с распределением семейных обязанностей?</p> <p>Ответ</p> <p>На семейном совете, четко распределить, кто за что отвечает и придумать «санкции» за невыполнение обязанностей.</p> <p>Вопрос</p> <p>Согласны ли вы с тем, что конфликт в семье – это ненормально, плохо, в хороших семьях их быть не должно.</p> <p>Ответ</p> <p>Нет, это не так. Любой конфликт несет в себе и положительные моменты</p> <p>Вопрос</p> <p>Какие существуют правила поведения в семейных конфликтах?</p> <p>Ответ (СЛАЙД)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для ссоры подбирайте подходящее время и место. 2. Уважайте партнера, какая бы вина на нем не лежала. Даже в минуты, когда вас душит обида, ярость, ревность или злость, надо помнить, что он или она еще недавно был (была) самым дорогим для вас человеком. 3. Никогда не добивайтесь победы. Очень важно помнить, что твоя победа - это поражение твоего партнера. Во время ссоры нужно не выяснять, кто прав, кто виноват, а можно обсудить, из-за чего возникло разногласие.

4. Во время ссоры больше говорите не о том, какой плохой ваш партнер, а о **ваших эмоциях** и о том, что вы чувствуете сейчас. Например, лучше не говорить «ты неряха», а сказать «мне очень не нравится, когда ты разбрасываешь свои вещи».

5. Никогда не обзывайте друг друга бранными и обидными словами, ранящими самолюбие. «Ты дура – сам дурак», «ты жирная корова – а ты глупый осел». Эти слова способны больно уколоть партнера и вызывают обратную реакцию, а самое главное, не принесут никакой пользы. Если ваша цель – не обидеть собеседника, а донести до него необходимую информацию, постарайтесь выражать свои мысли более корректно.

6. Никогда не вспоминайте прошлые обиды. «А помнишь, 20 лет назад ты не вынес мусор, а ты 15 лет назад не приготовила мне ужин». Говорите конкретно о случившемся, а не о прошлом. Ведь то, что случилось какое-то время назад, вряд ли можно поправить, а то, что происходит в данный момент, направить в нужное русло вполне реально.

8. Ни в коем случае не следует во время ссоры уходить из дому, ведь от этого действия конфликт сам по себе не разрешится. Именно поэтому, прежде чем громко хлопнуть дверью, следует постараться довести создавшееся положение до возможного примирения.

9. В том случае, если вы чувствуете свою неправоту, найдите в себе силы, чтобы **признаться в этом.** Закончите ссору и пойдите на примирение.

10. Умейте вовремя прекратить ссору. Если вы видите, что разговор зациклился, и вы в десятый раз обсуждаете одно и то же, то ссору нужно либо прекратить полностью, либо сменить тактику поведения.

11. Нельзя молчать. Это одна из самых раздражающих и нечестных тактик. Она деструктивна, это не решение проблемы, а **затягивание ее решения.** Не разговаривать по несколько суток – только

	<p>углубляет конфликт, и дает вашему партнеру время детально припомнить все ваши недостатки.</p> <p>12. Нельзя, чтобы ваша размолвка длилась днями и неделями. Чтобы не отравлять жизнь себе и окружающим, нужно учиться быстро отходить от ссор.</p> <p>Вопрос Какие еще кризисы семейной жизни вы знаете?</p> <p>Ответ</p> <ul style="list-style-type: none"> • От 3 до 5 лет. • Кризис, когда ребенок становится подростком. • Кризис, когда ребенок отделяется от родителей.
<p>Молодые люди периодически ссорились, мирились, но в целом семейная жизнь складывалась счастливо. Почему? Потому что Маша знала секреты счастливой семейной жизни...</p> <p>Любила, уважала и никогда не унижала своего Диму, не сравнивала его с другими, не старалась переделать. Она помнила, что нет идеальных людей и сама она тоже не ангел.</p> <p>Маша создала и тщательно оберегала маленькую, но важную семейную традицию: вечером за ужином обсуждать события прошедшего дня, строить совместные планы на выходные и отпуск.</p> <p>Если возникали какие-то размолвки и разногласия, супруги не копили обиды в себе, а старались спокойно всё обсудить и придти к взаимовыгодному решению.</p>	<p>Вопрос Какие еще вы знаете секреты семейного счастья?</p> <p>Ответ (СЛАЙДЫ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь прощать и просить прощения. • Открытость и доверие в отношениях. • Знаки внимания друг к другу. • Всё делать вместе. • Быть верными друг другу. • Делать совместную жизнь яркой и интересной.
<p>Молодые жили в съемной квартире, а так как они оба были молодыми специалистами (Маша – врач, а Дима – инженер) и зарплата поначалу была маленькой, приходилось экономить. Молодые супруги изначально взяли за правило</p>	<p>Вопрос Вспомните правила, которые помогают рационально распоряжаться денежными средствами и экономить их.</p> <p>Ответ (СЛАЙД) 1. Для того чтобы достичь финансового успеха, необходимо держать разделить общий доход на три части:</p>

планировать расходы и доходы и вести семейный бюджет. И даже когда зарплаты выросли, эту полезную привычку Маша и Дима не оставили, что позволило им делать накопления и постепенно реализовывать свои мечты.

50% пустить на необходимые вещи (продукты, аренда, транспорт, страховка, основная одежда и т.п.)

30% – на желанные вещи (кабельное телевидение, модная одежда, украшения, походы в ресторан, билеты в театр, книги, хобби и т.п.)

20% – на сбережения (в том числе на погашение долгов).

2. Поставьте точную цель (или цели), которую Вы хотите достичь (например, «скопить на ремонт 150 тыс. руб. за этот год»), и при планировании бюджета придерживайтесь поставленной цели.

3. Чтобы лучше контролировать свои ежедневные расходы, **определите месячную сумму повседневных расходов и разделите ее на количество дней** – так вы получите сумму, которую без опаски можно потратить за день. Если же вдруг вы потратили больше запланированного, на следующий день готовьтесь затянуть пояс: необходимо восстановить баланс.

4. Никогда не старайтесь экономить на всем подряд – ни к чему хорошему это не приведет. Существуют вещи, на которых экономить нельзя – это полноценное питание, отдых, образование – свое и детей.

5. Заблаговременное планирование покупок может сберечь до 30% денег, потраченных в супермаркете. Для этого надо всего лишь составить список продуктов на следующую неделю и взять его с собой в магазин или на рынок.

6. Проанализируйте свои затраты в течение месяца и **обратите внимание на эмоциональные покупки**: красивенький брелочек, декоративную подушечку, заколку в стразах. Специалисты утверждают, что около 40% таких приобретений оказываются совершенно ненужными и доставляют нам удовольствие только в течение первых 5-10 минут после покупки.

7. Еще один способ избежать лишних трат – **покупать некоторые вещи подержанными** (например, детская коляска, кровать, книги и др.) или брать напрокат.

	<p>8. В день зарплаты не снимайте все деньги с карточки, оставьте хоть немного – такая «заначка» придаст уверенности в завтрашнем дне. Лучше всего в этот день снять сумму, выделенную на 1-2 дня. И не спешите сразу же в магазин: дело в том, что психологически легче всего спустить деньги в первые два дня зарплаты.</p> <p>9. Не берите в долг и избегайте кредитов. Дело в том, что существует одно жесткое правило: чтобы занимать деньги или брать кредиты, нужно обладать опытом и иметь стабильный ежемесячный доход.</p> <p>10. Учитывайте выгодность скидок и сезонных покупок (сезонных распродаж). Помните, что некоторые покупки выгоднее делать в определенное время, и лучше его дожидаться. Можно составить список таких «сезонных» вещей.</p>
<p>Через два года совместной жизни, когда Маша и Дима достигли относительно стабильного положения, они стали задумываться о ребенке.</p>	
<p>Маша пошла к врачу узнать, всё ли в порядке у нее со здоровьем по женской части. И тут выяснилось, что у нее хроническое воспаление придатков – итог того, что в студенческие годы Маша очень любила мини-юбки и топики... Врач назначила серьезное, длительное лечение.</p>	<p>Вопрос А какие еще факторы отрицательно влияют на репродуктивное здоровье женщины?</p> <p>Ответ (СЛАЙД)</p> <ul style="list-style-type: none"> • несоблюдение правил интимной гигиены; • узкая, обтягивающая одежда, переохлаждение • вредные привычки • беспорядочная половая жизнь • ЗППП, ВИЧ/СПИД • аборты
<p>Маша успешно прошла курс лечения, забеременела и родила здорового малыша – мальчика. Сына назвали Степаном. Сейчас Степе уже 6 лет. Он растет в любви и заботе, на радость молодым родителям. Только есть небольшая проблема: родители Димы так и не приняли Машу, отношения – ровные, но натянутые. Поэтому родители Димы считают,</p>	<p>Вопрос Какое правило воспитания нарушено?</p> <p>Ответ Правило согласованности, непротиворечивости действий.</p> <p>Вопрос Как в этой ситуации поступить молодым родителям?</p> <p>Ответ Попытаться прийти к соглашению с бабушкой и дедушкой, приведя</p>

<p>что Маша воспитывает сына не совсем правильно, и когда Степу привозят к ним, поступают по-своему: например, Маша всегда, даже в выходные дни старается соблюдать у ребенка режим дня, а бабушка и дедушка считают это совсем необязательным – должен же ребенок когда-то отдыхать. И никакие просьбы и уговоры молодых родителей не помогают...</p>	<p>конкретные аргументы относительно последствий такого противоречивого воспитания.</p>
<p>По мнению Димы, главное здоровье и физическое развитие, поэтому ежедневно делает со Степаном зарядку, закаляет его, занимается на детской спортивной площадке, водит в секцию футбола.</p> <p>А Маша думает, что в наше время решающую роль играет образованность, значит, нужно развивать интеллект ребенка, память, внимание. Маша занимается со Степаном по специальным книгам с интересными заданиями, играет в обучающие игры, очень хочет записать Степу в студию детского развития, но пока на это времени не остается.</p> <p>Дима и Маша все время спорят и не могут прийти к единому мнению: что важнее – интеллект или физическая форма, на что большее внимание стоит уделять.</p>	<p>Вопрос Кто прав – Дима или Маша? Почему?</p> <p>Ответ Оба не правы, так как ребенка необходимо развивать по разным направлениям.</p> <p>Вопрос Какие еще направления семейного воспитания вы знаете?</p> <p>Ответ</p> <ul style="list-style-type: none"> • нравственное • трудовое • эстетическое
<p>Последняя новость из жизни Димы и Маши – супруги ждут появления на свет второго ребенка...</p> <p>В общем, жизнь идет своим чередом, со своими радостями и печалью.</p> <p>Пожелаем Диме и Маше, чтобы они отметили золотую свадьбу – 50 лет СЧАСТЛИВОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.</p>	

Заполнение анкет и индивидуальных маршрутов.

Ожидаемые результаты:

Реализация программы позволила сформировать у воспитанниц представления о семейной жизни, ценности семьи и ответственного родительства.

Участники программы обогатили свои представления о социально-психологических основах семейной жизни (функциях семьи, факторах семейного благополучия, жизненном цикле семьи, семейных кризисах и т. д.), об организации семейного воспитания, ведения семейного бюджета.

Воспитанницы получили опыт проектирования «модели» будущей семейной жизни.

Повысился уровень коммуникативной компетентности воспитанниц. Скорректированы умения взаимодействовать в паре, строить доверительные отношения, предупреждать и разрешать семейные конфликты, проявлять эмпатию, терпимость к разным жизненным ситуациям.

Проработаны ситуации осмысления и осознанного формирования и развития нравственных качеств, важных в семейной жизни: ответственности, самостоятельности, верности, честности и т. д.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на регулярную работу в течение 2,5 месяцев, периодичность занятий – один раз в неделю продолжительностью 1 час. Все занятия взаимосвязаны между собой.

В ходе проведения занятий обязательным является применение активных форм работы, в частности:

- анализ, моделирование и проигрывание ситуаций;
- дискуссии в разных формах;
- тренинговые упражнения;
- ролевые игры;
- работа в малых группах и др.

Предполагается использование визуальных средств представления информации: специально подобранных видеороликов, фрагментов фильмов по соответствующей тематике.

В конце каждого занятия необходимо обеспечить рефлексию, которую можно проводить в разных формах. Желательны небольшие домашние задания на закрепление полученных знаний и умений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Т. В. Психология семьи: учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2007. – 384 с.
2. Дружинин В. Н. Психология семьи. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 208 с.
3. Карабанова О. А. Психология семейных отношений: Учебное пособие. – Самара: Издательство СИОКПП, 2001. – 122 с.
4. Куликова Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание: учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 232 с.
5. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н. Н. Посысоева. – М., 2004.
6. Черняк Е. М. Социология семьи: учеб. пособие. – М., 2004. – 238 с.
7. Шейнов В. П. Мужчина плюс женщина: познать и покорить. – М., 2004.
8. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. – М., 2000.
9. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2008. – 656 с.

Выбор за тобой
(программа сопровождения воспитанников интернатных учреждений
в сфере профессионального самоопределения)

Е.В. Ведерникова,
педагог-психолог НОУ ЦСПП

Пояснительная записка

В современных условиях проблемы профориентации детей-сирот детерминированы как объективными, так и субъективными факторами. Объективно ускоряются темпы развития рыночных отношений, обостряются конкурентные отношения, возникают кризисные явления, ослабляющие социальную защищенность различных категорий населения, и, прежде всего, детей-сирот. К субъективным факторам можно отнести личностные особенности детей-сирот, осложняющие их выход в конкурентную профессиональную среду, обусловленные лишением ребенка материнской заботы и организацией жизнедеятельности детей в детском доме. Условиями повышения конкурентоспособности детей-сирот является востребованная профессия, социально-трудовая компетентность, способность адаптироваться. Очевидно, что успешность детей-сирот в будущей трудовой деятельности определяется в значительной степени качеством организации их профессиональной ориентации.

Цель: создать условия для осознанного выбора профессии.

Задачи программы:

1. Расширить знания о себе и своих возможностях.
2. Обогащать знания и представления о мире профессий
3. Познакомить с принципами, ошибками и ограничениями выбора профессий.
4. Оказать помощь в определении индивидуальной профессиональной цели и разработке плана ее достижения.

Участники программы: воспитанники интернатных учреждений.

Тематическое планирование

Тема занятия	Краткое содержание	Продолжительность
1. Самопознание	Самопознание. Уточнение профессиональных интересов, индивидуально-личностных особенностей, типа мышления, темперамента, уровня притязаний и самооценки.	2 часа
2. Формула выбора профессии	Последствия случайного выбора профессии. Ответственность за выбор профессии. Формула выбора профессии.	1 час
3. Зачем мне нужна профессия	Расширение знаний о мире профессий. Выявление и осознание ведущих мотивов профессиональной деятельности.	1 час
4. Ошибки при	Ошибки при выборе профессии их цена	1 час

выборе профессии	и профилактика.	
5. Жизненный путь человека	Жизненный путь: ловушки и бонусы. Жизненный путь как цепочка выборов.	1 час
6. Структурные компоненты профессии	Все профессии нужны, все профессии важны. Составляющие профессии.	1 час
7. Алгоритм принятия решения.	Алгоритм принятия решения. Составление индивидуального плана действий.	2 часа
8. Подготовка к экзаменационным и испытаниям.	Подготовка к экзаменам: приемы запоминания материала, правила работы с информацией, способы снятия нервно-психического напряжения, приемы релаксации, способы оптимизации процесса подготовки к экзаменам, поведение на экзамене.	2 часа
9. Устраиваемся на работу.	Устраиваемся на работу: резюме, собеседование, внешний вид и поведение, технология поиска работы.	1 час
Итого:		12 часов

Информационно-методические материалы к проведению занятий

Занятие 1. Самопознание

Цель: актуализировать представления о психологических универсальных и индивидуальных особенностях, влияющих на успешность в разных видах деятельности.

Задачи:

1. Диганостика профессиональных интересов.
2. Диагностика типа мышления и темперамента.
3. Диганостика мотивов профессиональной деятельности.

Материалы и оборудование:

- бланки регистрации ответов,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Занятие проводится в форме группового тестирования с обсуждением результатов.

В занятии используются следующие диагностические методики:

- Методика выявления мотивов выбора профессии: «Что Вами движет?».
- Методика «Профиль» («Карта интересов» А.Е. Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной).
- Методика «Тип мышления» Г. Резапкиной.
- Определение типа темперамента методом самооценки.

Занятие 2. Формула выбора профессии.

Цель: сформировать представление о важности правильного выбора профессии в жизни человека.

Задачи:

1. Раскрыть последствия случайного выбора профессии.
2. Распределить ответственность за выбор профессии.
3. Сформировать представление о структуре выбора профессии.

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,
- бейджи,
- листы А4 по количеству участников,
- маленькие листочки,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Упражнение «Рука судьбы»

Цели:

- показать участникам последствия случайного выбора профессии;
- понять необходимость активных действий по выбору профессии.

Инструкция для тренера:

Напишите на отдельных карточках названия профессий (или роды деятельности), которыми вы хотите заниматься в жизни. Заполните от 1 до 3 карточек. Перемешаем карточки, и каждый вытянет только одну (как лотерейный билет). Затем обсудим результаты.

Процедура и обсуждение результатов:

Каждый участник вытаскивает из пачки только одну карточку с названием профессии. Тренер просит встать тех участников группы, кто вытащил карточку с профессией, которую выбрал и написал на карточке. Обычно таких участников бывает немного (1-2 человека). Тренер просит группу подсчитать процент тех, кому повезло, кому судьба подарила профессию, которую он сам хотел. Тренер записывает подсчитанную цифру на доске и просит группу сделать самостоятельный вывод. Вывод очевиден: «на судьбу надейся, но и сам не плошай». Нужно научиться более осмысленным действиям при выборе профессии.

Далее некоторые участники, по желанию, могут рассказать группе, что произойдет с их жизнью, если судьба подарит им эти профессии.

Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...»

Цель: научить участников находить свою долю ответственности за принятые решения.

Инструкция для тренера:

Жил-был у бабушки серенький козлик... Всем известно, что потом с ним приключилось. Кто в ответе за то, что остались от козлика рожки да ножки? Виноват ли сам козлик, что отлучился в дремучий лес? А может, виноват злой Серый Волк, задравший с голодухи несчастное животное?

Некоторые уверены, что за ситуацию полностью отвечает та самая бабушка, которая оставила козлика без присмотра... Вы согласны?

Попробуйте выразить свое мнение в виде графической диаграммы. Например, так:



А теперь нарисуйте для себя диаграмму ответственности за принятие решения, связанного с выбором профессии. Кто отвечает за решение вашего профессионального выбора и в каком объеме:

- учителя;
- родственники;
- профконсультанты;
- друзья;
- Я.

Процедура и обсуждение результатов:

Участники каждый на своем листе рисуют диаграмму ответственности за выбор профессии. В кругу рассматриваются диаграммы, выясняются основания, по которым составлялась диаграмма, обсуждается вклад каждого элемента диаграммы в индивидуальный профессиональный выбор.

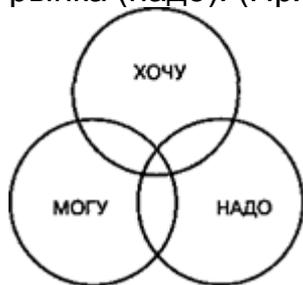
Упражнение «Формула выбора профессии»

Цель: обратить внимание на структурные компоненты выбора профессии.

Инструкция для тренера:

Вы знаете, что профессию выбирать необходимо и осознаете долю ответственности в вашем выборе. А сейчас нам нужно понять, что следует учитывать при выборе профессии.

Обсуждаются и записываются все предложения. Затем происходит знакомство с формулой выбора профессии. За основу можно взять «три кита» профориентации — учет желаний (хочу), возможностей (могу) и потребностей рынка (надо). (Пряжников Н.С.)



Результаты профессионального выбора представляются участниками программы.

Процедура и обсуждение результатов:

После знакомства с формулой выбора профессии участники приводят примеры выбора профессии с учетом формулы. В кругу обсуждается эффективность формулы и возможности ее применения лично для каждого участника.

Занятие 3. Зачем мне нужна профессия

Цель: расширить представление о многообразии профессий и их назначении

Задачи:

1. Познакомить с многообразием профессий, отвечающих индивидуальным особенностям участников.
2. Повысить информированность воспитанников о назначении профессий и их востребованности на рынке труда.
3. Создать ситуацию осознания ведущего мотива профессиональной деятельности.

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,

- бейджи,
- списки мотивов выбора профессии,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Упражнение «Профессия — специальность»

Цели:

- познакомить участников с понятием *специализация* в рамках профессии;
- повысить информированность о многообразии профессионального труда.

Инструкция для тренера:

Познакомить с понятиями «профессия» и «специальность». Профессия — группа родственных специальностей. Например, профессия — учитель, специальность — учитель физкультуры и т. п. Я буду перечислять профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности:

- Врач (хирург, терапевт, стоматолог, окулист...);
- Психолог (зоопсихолог, медицинский психолог, педагогический психолог, инженерный психолог...).
- Теперь давайте сделаем все наоборот. Я буду называть специальность, а вы по очереди — профессию.
- Веб-дизайнер (профессия ДИЗАЙНЕР).
- Дизайнер одежды.
- Дизайнер обуви.
- Дизайнер интерьера.
- Дизайнер ландшафта.

Обсуждение результатов: после игры участники еще раз проговаривают чем отличается профессия от специальности и пробуют определить интересные для себя профессии и специальности.

Упражнение «Самая-самая»

Цели:

- повысить уровень информированности и ориентации в мире профессионального труда;
- познакомить с особенностями профессий, связанных с престижностью.

Инструкция для тренера:

Я буду называть некоторые необычные характеристики профессий. Назовите профессии, которые, по вашему мнению, в наибольшей степени подходят для данной характеристики. К примеру, «самая денежная профессия?». Какие профессии являются самыми-самыми денежными?..

Тренер называет необычную характеристику, участники предлагают варианты наиболее подходящих профессий. Тренер записывает до 5 вариантов на флип-чарте, после чего организуется обсуждение и выделение из этого списка «самой-самой» профессии.

Оценки могут (и должны) быть субъективными, поэтому тренер должен проявить уважение к мнениям различных участников.

Возможные характеристики профессий:

- самая «зеленая» профессия;
- самая «сладкая» профессия;
- самая «волосатая» профессия;

- самая «неприличная» профессия;
- самая «детская» профессия;
- самая «смешная» профессия;
- самая «высокая» профессия;
- самая «дикая» профессия;
- самая «праздничная» профессия;
- самая «мужская» профессия;
- самая «женская» профессия;
- самая «человечная» профессия и т.д.

Обсуждение результатов: в результате рефлексии участники должны прийти к тому, что престижность профессии условна, каждая профессия ценна по-своему.

Упражнение «Цепочка профессий»

Цель: развитие умения выделять общее в различных видах трудовой деятельности.

Инструкция для тренера:

Давайте по кругу выстроим «цепочку профессий». Я назову профессию, например металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т. д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий. Например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами.

По ходу игры тренер иногда задает уточняющие вопросы типа: «В чем же сходство вашей профессии с только что названной?». Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

После того как группа построила одну цепочку профессий, работу уже можно продолжить в малых группах (3-5 человек). Каждой группе можно дать задание построить цепочку из 7 шагов (7 звеньев) между двумя очень разными профессиями. Примеры:

- дрессировщик диких животных — водолаз;
- швея — космонавт;
- шахтер — воспитатель в детском саду;
- вальщик леса — программист;
- парикмахер — авиадиспетчер.

Умение находить общее в разных профессиях может оказаться полезным в случаях, когда человек, ориентируясь на конкретные характеристики труда, сильно ограничивает себя в выборе (как бы «заключиваясь» на одной-двух профессиях с этими характеристиками), но ведь такие же характеристики могут встречаться во многих профессиях.

Обсуждение результатов:

При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие линии сходства.

Упражнение «Состязание мотивов»

Цель: помочь участникам понять особенности осознанного выбора профессии.

Инструкция для тренера:

Наша задача — выбрать наиболее значимый для каждого из вас мотив выбора профессии, т. е. ту главную причину, по которой вы выбираете себе

профессию. Для этого мы устроим состязание мотивов по олимпийской системе, чтобы в конце определить мотив-победителя. В своих раздаточных материалах найдите страницу со списком мотивов. Наш список мотивов включает 16 фраз.

1. Возможность получить известность, прославиться.
2. Возможность продолжать семейные традиции.
3. Возможность продолжать учебу со своими товарищами.
4. Возможность служить людям.
5. Заработок.
6. Значение для экономики страны, общественное и государственное значение профессии.
7. Легкость поступления на работу.
8. Перспективность работы.
9. Позволяет проявить свои способности.
10. Позволяет общаться с людьми.
11. Обогащает знаниями.
12. Разнообразная по содержанию работа.
13. Романтичность, благородство профессии.
14. Творческий характер труда, возможность делать открытия.
15. Трудная, сложная профессия.
16. Чистая, легкая, спокойная работа.

Итак, сначала выберем предпочтительный мотив в каждой паре и запишем номер «победителя» в колонке 1/8. Далее сведем в очном поединке мотивы-победители и получим четыре главных мотива выбора профессии. Затем устроим полуфинал и, наконец, финал.

В заключение попробуйте теперь определить три первых места — три своих главных мотива выбора профессии.

После завершения индивидуальной части упражнения (выявления главных мотивов) можно опросить всех участников и попросить их назвать два своих главных мотива («номера финалистов»). Результаты опроса нужно отмечать на флип-чарте галочками, на котором предварительно нужно записать номера (от 1 до 16) мотивов. Таким образом, формируется групповая статистика предпочтений.

Обсуждение результатов:

Посмотрите на «мотивы-победители» (первые три места) и попробуйте найти 3-4 профессии, которые наилучшим образом соответствуют вашему набору мотивов. Запишите эти профессии у себя. Теперь поделитесь на пары и обсудите свои решения друг с другом. Помогите друг другу увеличить список профессий (или родов деятельности), которые хорошо подходят к мотивам.

Занятие 4. Ошибки при выборе профессии.

Цель: познакомить с ошибками при выборе профессии и способами их избегания.

Задачи:

1. Познакомить с типичными ошибками при выборе профессии.
2. Уточнить вероятность подобных ошибок лично для каждого участника.
3. Оказать помощь в разработке способов защиты от ошибок в выборе профессии.
4. Спрогнозировать последствия ошибок выбора профессии.

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,
- бейджи,
- списки ошибок при выборе профессий,
- листы А4 по количеству участников,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Упражнение «Рейтинг ошибок»

Цели:

- анализ типичных ошибок при выборе профессии;
- разработка способов защиты от ошибок.

Необходимый материал: список «Ошибки в выборе профессии».

Ошибки в выборе профессии

В качестве источника использованы материалы «Маршруты успеха» (<http://kemosrom.chat.pu/marsh.html>) Кемеровского областного центра профориентации молодежи и психологической поддержки населения (см. также работы Е. А. Климова).

1. Отношение к выбору профессии как к неизменному.

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

2. Бытующие мнения о престижности профессии.

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например, мусорщик).

3. Выбор профессии под прямым или косвенным влиянием товарищей (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему «вкусу» и «размеру» так же, как одежду и обувь.

4. Перенос отношения к человеку, представителю профессии, на саму профессию.

При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

5. Увеличение только внешней или какой-нибудь частной стороны профессии.

За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничным труд.

6. Отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессии, где требуется знание языка, достаточно разнообразны — переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. По этому, при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

7. Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства.

Во все профессии, и, прежде всего, в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда.

8. *Неумение разобратся, отсутствие привычки разбираться в своих личных качествах* (склонностях, способностях).

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.

9. *Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии.*

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, так как они могут ухудшить твоё состояние здоровья.

10. *Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи при выборе профессии.*

Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить так же и при выборе профессии.

Инструкция для тренера:

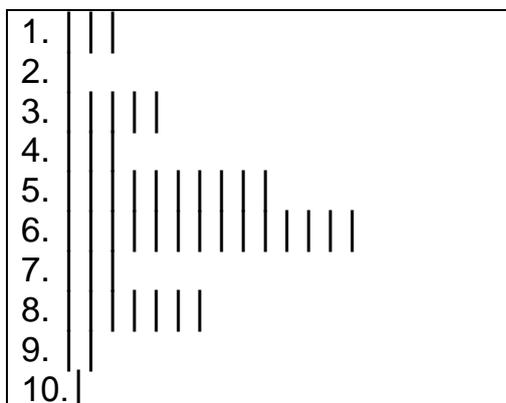
Найдите в своих раздаточных материалах страницу со списком «Ошибки в выборе профессии». Внимательно изучите этот список и отберите три ошибки, которые кажутся наиболее опасными для вас, то есть вы видите для себя большую вероятность совершить именно эту ошибку (а может, вы ее уже совершили или совершаете сейчас).

Теперь, когда вы отобрали для себя по три наиболее вероятные ошибки, я попрошу вас по очереди называть их номера. Я буду параллельно, на основе ваших решений, вести статистику на флип-чарте — ставить палочки напротив номеров ошибок.

В завершение, давайте обратим внимание на ошибки, которые имеют в нашей группе наибольший рейтинг (получили больше всех выборов). Для этого ответьте на три вопроса.

1. Что нужно ПРЕКРАТИТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
2. Что нужно ПРОДОЛЖАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?
3. Что нужно НАЧАТЬ делать, чтобы не совершить этой ошибки?

В результате опроса всех участников у тренера появляется на флип-чарте частотная диаграмма.



Процедура и обсуждение результатов:

После того как рейтинг ошибок визуализирован, тренер организует в группе мозговой штурм по нахождению способов защиты от ошибок, последовательно переходя от одной ошибки к другой. Достаточно обсудить три-четыре самые «рейтинговые» ошибки.

Упражнение «Профессия на букву...»

Цели:

- актуализировать уже имеющиеся знания о профессиях;
- расширить знания о мире профессионального труда.

Инструкция для тренера:

Я буду называть в случайном порядке какие-то буквы. Ваша задача — показать, что вы знаете немало профессий, начинающихся с этой буквы, т. е. показать, насколько вы знакомы с миром профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию. Побеждает тот, кто *последним* назовет профессию на заданную букву.

Обсуждение результатов: рефлексия не является обязательной в данном упражнении, проводится по усмотрению тренера.

Упражнение «Силовое поле выбора профессии»

(Что влияет на самоопределение)

Цель:

- анализ различных факторов (сил), влияющих на выбор профессии;
- определение степени влияния этих сил.

Что влияет на выбор профессии? Восемь основных факторов выбора профессии (по Е. А. Климову)

В качестве источника использованы материалы «Маршруты успеха» (<http://kemosrom.chat.pu/marsh.html>) Кемеровского областного центра профориентации молодежи и психологической поддержки населения.

1. *Позиция старших членов семьи.*

Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь. Эта забота распространяется и на вопрос о твоей будущей профессии.

2. *Позиция товарищей и подруг*

Дружеские связи в твоём возрасте уже очень крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Можно дать лишь общий совет: правильным будет решение, которое соответствует твоим интересам и совпадает с интересами общества, в котором ты живешь.

3. *Позиция учителей, школьных педагогов, классного руководителя.*

Наблюдая за поведением, учебной и внеучебной активностью учащихся, опытный педагог знает много такого о тебе, что скрыто от непрофессиональных глаз и даже от тебя.

4. *Личные профессиональные планы*

Под планом в данном случае подразумеваются твои представления об этапах освоения профессии.

5. *Способности*

О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых разнообразных видах деятельности.

6. *Уровень притязаний на общественное признание*

Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.

7. *Информированность*

Важно позаботиться о том, чтобы приобретаемые тобой сведения о той или иной профессии не оказались искаженными, неполными, односторонними.

8. *Склонности*

Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая

часть свободного времени.

Инструкция участникам

Давайте проанализируем, что помогает, а что мешает вашему профессиональному самоопределению. Для этого найдите в раздаточных материалах список «Что влияет на выбор профессии». Просмотрите внимательно список и дополните его новыми пунктами, если считаете, что есть что-то еще, что влияет на ваш выбор профессии, на процесс принятия вами решения. Вы также можете изменить уже существующие пункты — конкретизируйте их. Например, кто-то из ваших друзей помогает вам принять взвешенное и ответственное решение, а кто-то, наоборот, мешает вам его сделать.

Отметьте знаком «+» те факторы, которые выполняют позитивную (положительную) роль в вашем продвижении к самостоятельному выбору профессии. Знак «-» используйте для обозначения факторов с отрицательной (негативной) ролью. Некоторые силы могут в одних своих проявлениях (частях) помогать вам, а в других мешать — используйте в этих случаях знак «+/-».

Нарисуйте силовое поле выбора профессии. В центре нарисуйте овал, а внутри него слова «Мой выбор». Стрелками обозначайте различные силы, которые влияют на ваш выбор. Снизу будут действовать положительные силы (поддерживать ваше решение), а сверху отрицательные силы. Размеры стрелок (длина и толщина) будут обозначать интенсивность силы — чем длиннее и толще вы нарисуете стрелку, тем значительнее сила воздействия. Сделайте надписи к стрелкам.

Обсуждение результатов: участники презентуют свои «поля выбора», обсуждаются причины сделанных выборов, можно проследить групповые закономерности.

Занятие 5. Жизненный путь человека.

Цель: дать представление о жизненном пути человека в целом и о значении ситуаций выбора на этом пути.

Задачи:

1. Представить жизненный путь человека как метафору.

Способствовать осознанию процессов происходящих

2. Определить место выбора профессии на жизненном пути человека

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,
- бейджи,
- мультимедийное оборудование,
- мультфильм «Злостный пожиратель яиц»,
- листы А4 по количеству участников,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Просмотр и обсуждение мультфильма «Злостный пожиратель яиц»

Вопросы к обсуждению:

О чем мультфильм?

Что помогало, а что мешало герою на его пути?

Как он выходил из трудных для себя ситуаций?

Проведите аналогии с реальной жизнью.

Упражнение «Заборы и овраги»

Цель: повысить уровень осознания возможных препятствий на пути к профессиональным целям и представления о путях преодоления этих препятствий.

Инструкция для тренера:

Нам нужен доброволец, который готов прямо сейчас сформулировать вариант своей профессиональной цели. Например:

- поступление в конкретное учебное заведение;
- окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;
- устройство на конкретное место работы;
- конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение наград, премий и прочее.

Доброволец, наш главный герой, садится напротив остальной части группы. Каждый участник группы должен определить (придумать) для него некоторые трудности на пути к профессиональной цели. Обратите внимание, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или от каких-то обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке. Выделяя такие трудности, каждый обязательно должен подумать и о том, как преодолеть их.

После этого, по очереди, каждый участник группы будет называть по одной трудности-препятствию, а наш главный герой должен будет сказать, как (каким способом) можно было бы эту трудность преодолеть. Участник, назвавший трудность, должен иметь свой вариант ответа.

Ведущий тренинга записывает все названные трудности.

Обсуждение результатов

После выяснения (и записи) списка возможных трудностей на пути к конкретной профессиональной цели, можно предложить группе выявить самое большое и опасное препятствие из списка.

Можно попросить группу назвать самого активного участника игры («борца с опасностями»).

Упражнение «Дорожная карта»

Цель: осознание промежуточных этапов и возможных путей достижения своей профессиональной цели.

Инструкция для тренера:

Предложите участникам группы сформулировать свою профессиональную цель. Например:

- поступление в конкретное учебное заведение;
- окончание конкретного учебного заведения и получение специальности;
- устройство на конкретное место работы;
- конкретное профессиональное достижение, включая построение карьеры и получение

Предложите записать свою цель на листе сверху как конечную остановку вашего пути.

Продумайте и запишите в свою «дорожную карту» промежуточные остановки. Разделитесь на пары и расскажите партнеру о своем пути к профессиональной цели. Попробуйте совместно разработать альтернативный (другой) путь к той же самой цели. Отразите этот другой путь на своей карте.

Обсуждение результатов: участники делятся своими картами, проговаривают трудности, возникшие в работе, пытаются определить реальность составленных планов.

Занятие 6. Структурные элементы профессии.

Цель: сформировать представление о структурных элементах профессии.

Задачи:

1. Раскрыть понятие о структурных компонентах профессии
2. Показать возможности учета структурных компонентов профессии в своем профессиональном выборе.
3. Познакомить участников со схемой анализа профессии Климова Е.А.

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,
- бейджи,
- мультимедийное оборудование,
- схемы анализа профессии,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Презентация «Какие бывают профессии»

В презентации раскрываются теоретические моменты структуры любой профессии, отраженные в схеме анализа профессий (см. ниже).

Упражнение «Угадай профессию»

Цель: познакомить участников со схемой анализа профессий (по расширенной и модифицированной «формуле профессий», разработанной Е. А. Климовым).

Необходимый материал: таблица анализа профессий

Таблица анализа профессий

Характеристика профессий	Место для примера — профессии «таксист»	Место для кодирования загаданной профессии
Предмет труда: 1 — животные, растения (природа); 2 — материалы; 3 — люди (дети, взрослые); 4 — техника, транспорт; 5 — знаковые системы (тексты, информация в компьютерах...); 6 — художественный образ	Люди, техника, транспорт	

Цели труда: 1 — контроль, оценка, диагноз; 2 — преобразовательная; 3 — изобретательная; 4 — транспортирование; 5 — обслуживание; 6 — собственное развитие	Транспортирование обслуживание	
Средства труда: 1 — ручные и простые приспособления; 2 — механические; 3 — автоматические; 4 — функциональные (речь, мимика, зрение, слух...); 5 — теоретические (знания, способы мышления); 6 — переносные или стационарные средства	Механические функциональные	
Условия труда: 1 — бытовой микроклимат; 2 — большие помещения с людьми; 3 — обычный производственный цех; 4 — необычные производственные условия (особый режим влажности, температуры, стерильность); 5 — экстремальные условия (риск для жизни и здоровья); 6 — работа на открытом воздухе; 7 — работа сидя, стоя, в движении; 8 — домашний кабинет	Экстремальные (сидя)	
Характер общения в труде: 1 — минимальное общение (индивидуальный труд); 2 — клиенты, посетители; 3 — обычный коллектив (одни и те же лица...); 4 — работа с аудиториями; 5 — выраженная дисциплина, субординация в труде	Клиенты	
Ответственность в труде; 1 — материальная; 2 — моральная; 3 — за жизнь, здоровье людей; 4 — невыраженная ответственность	Жизнь и здоровье	
Особенности труда: 1 — большая зарплата; 2 — льготы; 3 — «соблазны» (возможность брать взятки, воровать...); 4 — изысканные отношения, встречи со	Соблазны встречи со знаменитостями	

знаменитостями; 5 — частые командировки; 6 — законченный результат труда (можно полюбоваться)		
Типичные трудности: 1 — нервное напряжение; 2 — профзаболевания; 3 — распространены мат и сквернословие; 4 — возможность оказаться за решеткой (в тюрьме); 5 — невысокой престиж работы	Нервное напряжение, профзаболевания, мат и сквернословие	
Минимальный уровень образования для работы: 1 — без специального образования (после школы); 2 — начальное профессиональное образование (СПТУ); 3 — среднее профессиональное образование (техникум); 4 — высшее профессиональное образование (вуз); 5 — ученая степень (аспирантура, академия...)	Начальное профессиональное	

Инструкция участникам

Разбиться на пары.

В своих раздаточных материалах откройте страницу с таблицей анализа профессий (перечень основных характеристик профессий). В этой таблице вы уже видите пример анализа профессии таксиста. Какие у вас будут вопросы? Каждый загадывает любую конкретную профессию и «кодирует» загаданную профессию с помощью характеристик схемы анализа профессии в свободной колонке в своей таблице.

Обменяйтесь таблицами с партнером в своей паре и попробуйте отгадать, какая профессия закодирована. У каждого из вас есть три попытки.

Обсуждение результатов:

Объединитесь в четверки и обсудите в новой малой группе, насколько правильно вами были закодированы загаданные профессии.

Занятие 7. Алгоритм принятия решения.

Цель: изучить алгоритм принятия решения о выборе профессии.

Задачи:

- 1.Познакомить участников с разными алгоритмами принятия решений
- 2.Визуализировать полученную информацию.
- 3.Применить алгоритм в отношении собственного профессионального выбора.

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,
- бейджи,
- журналы с картинками для коллажа,

- клей,ножницы,
- алгоритмы принятия решений (напечатанные),
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Упражнение «Алгоритм принятия решения — графическое изображение»

Цель:

- познакомиться с различными алгоритмами принятия решения, связанного с выбором профессии;
- перевести алгоритм решения в графическую форму (создать визуальный образ).

Необходимый материал: алгоритмы «Семь шагов к взвешенному решению», «Последовательность принятия решения»), листы ватмана, старые газеты, журналы, ножницы, клей, фломастеры.

Семь шагов к взвешенному решению.

1. Составьте список подходящих профессий.

Составьте список профессий, которые вам нравятся, интересны, по которым вы хотели бы работать, которые вам подходят.

2. Напишите перечень требований к выбираемой профессии.

Составьте список своих требований:

- Выбираемая профессия и будущий род занятий
- Выбираемая профессия и жизненные ценности
- Выбираемая профессия и жизненные цели
- Выбираемая профессия и мои сегодняшние «горячие» проблемы
- Выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности
- Желаемый уровень профессиональной подготовки
- Выбираемая профессия и мои склонности и способности
- Желательные содержание, характер и условия работы

3. Определите значимость каждого требования.

Определите на сколько все перечисленные требования значимы. Может быть есть менее важные требования, которые по большому счету можно и не учитывать.

4. Оцените свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий.

Кроме тех требований, которые есть у вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитайте и проанализируйте результаты.

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. Проверьте результаты.

Чтобы убедиться в правильности ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родственниками, учителями, психологом, профконсультантами.

7. Определите основные практические шаги к успеху.

Итак, вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить

практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Последовательность принятия решения.

1. *Определить цель* (ваша цель должна быть максимально конкретной, измеримой и укладываться в определенные временные рамки).

Чего я хочу добиться:

- Какая квалификация?
- Уровень оплаты?
- Карьера (должность)
- Что-то еще?
- В течение какого времени (укажите конкретный срок)?

2. *Определить средства* (чем вы можете воспользоваться для достижения цели):

- Знания и информация?
- Опыт?
- Умения и навыки
- Квалификация?
- Личные качества?
- Помощь других людей?
- Что-то еще?

3. *Выработать варианты* (варианты – это конкретные места работы или учебы, через которые вы достигните своих целей):

- Вариант 1
- Вариант 2
- Вариант 3

4. *Позитивно оценить варианты*

- Соответствуют ли эти варианты вашей главной (общей) цели?
- Насколько каждый из вариантов желателен для вас?
- Насколько каждый из вариантов возможен?
- Какой вариант наиболее желателен и возможен для вас?
- Какие варианты можно назвать запасными?

5. *Оцените возможность неудачи.*

- Насколько вероятна неудача наилучшего варианта?
- Насколько вероятна неудача запасных вариантов?
- Что произойдет, если «сорвется» наилучший вариант?
- Насколько быстро можно ликвидировать последствия неудачи?
- Возможно ли быстро переключиться на один из запасных вариантов
- Что произойдет, если «сорвется» и первый и запасной вариант?

6. *Примите решение.*

7. *Обсудите его с авторитетным для вас человеком.*

8. *Примите окончательное решение.*

Инструкция участникам

Разделимся на две команды. Каждая команда возьмет по одному варианту алгоритма принятия решения, связанного с выбором профессии. Тексты алгоритмов вы найдете в своих раздаточных материалах. Ваша задача — ознакомиться с вашим вариантом алгоритма, «включить» свое творческое

мышление и создать графическое воплощение этого алгоритма. Попробуйте придумать, нарисовать или найти в газетах и журналах специальные образы - мнемознаки, которые помогут визуально запомнить разные пункты вашего алгоритма. Побольше оригинальных, запоминающихся названий. Покажите стрелками, как и куда нужно двигаться человеку, принимающему ответственное решение. Может быть, ваше графическое решение будет немного похоже на настольную игру.

Процедура проведения и рекомендации тренеру

Можно использовать жребий, чтобы определить, какая команда с каким вариантом алгоритма будет работать. Тренеру нужно смотреть, как идет работа в командах и всячески позитивно поддерживать творческий энтузиазм. Особенно это важно в самом начале работы команд.

Обсуждение результатов:

По итогам работы команды пробуют «испытать» продукт в действии: принять решение на основании разработанного алгоритма другой команды.

Упражнение «Снятие внутренних ограничений»

Цель:

- осознание своих внутренних ограничителей;
- овладение инструментом пошагового снятия внутренних ограничений.

Инструкция участникам

На пути достижения целей нам встречаются различные препятствия. Их можно условно разделить на внешние и внутренние. Многие считают, что с внутренними препятствиями (ограничителями) справиться бывает порой сложнее, чем с внешними. Обычно мы говорим о своих внутренних ограничителях так: «Я не могу...». Давайте попробуем по шагам преодолеть некоторые наши внутренние ограничения. Возьмите чистый лист и напишите фразу «Я не могу...» пять раз, оставляя свободное место для ее завершения.. Завершите незаконченные предложения, т. е. напишите, что вы НЕ можете делать (сделать).

Кто может прочитать некоторые свои фразы вслух для всех?

Во всех своих фразах ЗАЧЕРКНИТЕ слово «могу», а вместо этого напишите сверху слово «хочу». Что у вас получилось? Прочитайте все фразы с новыми словами вслух.

Зачеркните частицу «НЕ». Прочитайте, что у вас получилось. Задайте себе вопрос: «Вы действительно этого хотите?» Прочитайте еще раз свои фразы и сделайте ударение на слове «хочу».

Допишите после слова «хочу» словосочетание «И ЛЕГКО МОГУ». У вас получится «Я хочу и легко могу...» — и далее по вашему тексту. Теперь давайте произнесем наши новые фразы вслух.

Обсуждение результатов: желающие могут зачитать, что у них получилось, и проследить, как меняются их чувства и ощущения

Занятие 8. Подготовка к экзаменационным испытаниям

Цель: сформировать представление об оптимизации процесса подготовки к экзаменационным испытаниям.

Задачи:

1. Познакомить с приемами запоминания материала.
2. Изучить правила работы с информацией.

3. Организовать практикум по овладению способами снятия нервно-психического напряжения, приемами релаксации, поведения на экзамене.

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,
- бейджи,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Упражнение «Ассоциации»

Цели:

- актуализировать самосознание старшеклассников на тему сдачи ГИА (ЕГЭ);
- выявить иррациональные установки школьников, связанных с аттестацией в форме ГИА (ЕГЭ);
- оказать помощь в преобразовании негативных установок на сдачу экзаменов в позитивные.

Инструкция для тренера:

Учащиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них вызывает слово "ГИА". Полученные результаты записываются на доске, затем обсуждаются совместно с учащимися. **Обсуждение результатов:**

Ассоциации должны показать, что у ЕГЭ (ГИА) есть две стороны – позитивная и негативная.

Мини-лекция "Как готовиться к экзаменам"

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически?

1. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
2. Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
3. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

1. Посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд); напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).
2. Нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части: 1) готовься к экзаменам 8 часов в день; 2) занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй (8

часов); спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

Кинезиологические упражнения.

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция для тренера:

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Те же движения выполняем с другой рукой.

Обсуждение результатов:

Обсуждение материала лекции.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Инструкция для тренера:

Ситуация экзамена непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно - психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

Обсуждение результатов: участники пытаются определить, какие способы снятия напряжения наиболее эффективны и подходят лично им.

Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: познакомить с приемами и способами снятия напряжения.

Инструкция для тренера:

Скомкайте газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросьте комок в цель на доске.

Обсуждение результатов: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»

Цель: познакомить с понятием релаксация и упражнениями по релаксации

Инструкция для тренера:

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция для участников:

Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение. «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция для участников:

Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

- 1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);
- 2) на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз);
- 3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз);
- 4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);

5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6) делать одновременно упражнения 3-4-5;

7) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох.

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Мини-лекция. Память. Приемы организации запоминаемого материала.

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

- План — совокупность опорных пунктов.

- Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Упражнение «Работа с текстом»

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Инструкция учащимся:

Каждой группе будет предложен текст, работу с которым необходимо организовать с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация,

ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе. На выполнение задания дается 10-15 минут

Обсуждение результатов:

1. Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?
2. Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?
3. Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.
4. В конце занятия участникам выдаются памятки.

В конце занятия участникам выдается памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена».

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена».

1. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
3. Составьте план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
4. Начните с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм, и, дело пойдет.
5. Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. Не стремитесь к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
7. Выполняйте как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйтесь иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
9. Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
10. Оставьте один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

1. Многие считают, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

2. В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
3. Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ (ГИА)

1. Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!
2. Подыши, успокойся. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.
3. Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
4. Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).
5. Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
6. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
7. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
8. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
9. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

10. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

11. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

12. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

13. Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

14. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Занятие 9. Устраиваемся на работу.

Цель: сформировать представление о процессе устройства на работу.

Задачи:

1. Расширить представление о роли внешнего вида при устройстве на работу
2. Познакомить с принципами составления резюме.
3. Формировать умение самопрезентации в ходе собеседования при устройстве на работу.

Материалы и оборудование:

- доска или флипчарт,
- бейджи,
- бумага А4,
- принадлежности для письма.

Ход занятия

Занятие проходит в форме мини-лекции. Упражнения иллюстрируют и закрепляют полученную информацию

Мини-лекция. Искусство самопрезентации.

Многочисленные пособия учат, как произвести хорошее впечатление на собеседника, партнера, начальника. Все знают о «правиле тридцати секунд», за которые формируется отношение к человеку. Но никто не берется учить, как сохранить это хорошее впечатление, если оно не подкреплено ни способностями, ни мотивацией. Невозможно долгое время казаться не тем, кто ты есть на самом деле. Навыки самопрезентации иногда помогают получить хорошую работу, но для того, чтобы на ней закрепиться, их недостаточно. Коснемся некоторых важных моментов самопрезентации.

Элегантная походка, правильная осанка, изящные жесты не просто доставляют эстетическое наслаждение, но и вызывают чувство доверия и симпатии. Очень редко человек наделен грациозностью от природы. Чаще всего эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Конечно, большую помощь в совершенствовании движений могут оказать занятия спортом,

танцами. Но многое зависит и от внутреннего состояния человека: по осанке и походке всегда можно понять настроение человека. Психологи считают, что между внутренним состоянием человека и его внешними проявлениями существует двусторонняя связь. Тело сигнализирует об эмоциональном состоянии человека. Но и телесные проявления могут влиять на эмоции. Улучшить настроение можно, вспомнив, какие ощущения вы испытывали в момент радости, эмоционального подъема.

Все сказанное относится и к мимике. С помощью мимики можно не только выражать свои чувства, но и управлять ими. Большая часть информации воспринимается глазами, поэтому понятно, что от нашей способности владеть своим лицом зависит очень многое, если не все. На лице, пластичном и подвижном в молодости, с годами появляются следы характерных эмоций — так называемые мимические морщины. Лоб гневливого человека прорезает вертикальная складка, рот унылого становится похожим на висячий замок, и только лицо веселого, доброго человека с годами не теряет своей привлекательности.

Французский ученый Дюшен еще в XIX веке пришел к выводу, что в появлении улыбки могут участвовать две группы лицевых мышц: большая скуловая мышца, поднимающая губы, и круговые мышцы глаза, подтягивающие кожу к глазам. Если задействованы обе группы мышц, значит, радость человека неподдельна, а улыбка — искренна. Ее так и называют — «улыбка Дюшена». Если улыбка искусственная, то круговые мышцы глаз не работают: человек улыбается одним ртом. Такую улыбку называют социальной, или маскировочной.

Большинство деловых людей считают необходимым начинать общение с улыбки. Однако нередко маскировочная улыбка вызывает обратный эффект.

У каждого народа улыбка несет разную информационную нагрузку. Если для американца постоянная улыбка привычна, а громкий смех допустим, поскольку «работает» на создание имиджа здорового и преуспевающего человека, то в русской традиции постоянная улыбка на лице собеседника, тем более смех без причины — «признак дурачины».

Также специфична и дистанция общения, которую необходимо соблюдать для успешного взаимодействия. Ее диапазон — от 30 см у южных народов до 80 см у северных. Нарушение дистанции может рассматриваться как вторжение в личное пространство, осложняя переговоры, а увеличение дистанции — как проявление высокомерия.

Упражнение «Личное пространство»

Работа в парах. Два человека выходят к доске и становятся лицом друг к другу на расстоянии 3–4 метров. Затем один начинает медленно приближаться к другому. Стоящий неподвижно должен сказать «стоп», когда почувствует, что другой вторгается в его личное пространство.

«Вторая кожа» — так модельеры называют одежду. К одежде делового человека предъявляются довольно жесткие требования. Платья, свитера, трикотажные кофты — все это прекрасно дома или на прогулке, но для деловой одежды неприемлемо. Покрой и цвет костюма выбирают с учетом фигуры, комплекции, цвета волос, возраста, рода занятий. Для делового костюма наиболее подходящими цветами являются оттенки темно-синего, темно-зеленого, серого, бордо. Блузку или рубашку подбирают в тон костюму или по контрасту. Ювелирные украшения и бижутерию принято носить после

19 часов. Они будут очень хороши с вечерним платьем, а в деловой одежде неуместны. Исключение — обручальное кольцо.

Туфли и сумка непременно должны сочетаться друг с другом и с костюмом. Деловая женщина не должна надевать туфли на босую ногу. В деловой одежде недопустимы просвечивающие ткани, глубокие вырезы и короткие рукава. Длина юбки подбирается индивидуально с учетом пропорций фигуры, однако не должна быть ни слишком длинной, ни слишком короткой. Деловой стиль диктует требования и к верхней одежде: длинное пальто уместнее, чем куртка.

Все сказанное не относится к одежде представителей «свободных» профессий: художников, музыкантов, писателей, артистов, спортсменов. И вообще, главное — одеваться соответственно месту, времени, возрасту и статусу. Нередко человеку отказывают в приеме на работу только из-за того, что на нем вызывающе дорогой костюм или часы. А он, бедолага, взял их напрокат.

Один индийский астроном отправился на международную конференцию. Ученый сделал доклад о своем открытии и был удивлен недоверием коллег. Через три года астроном прочитал с большим успехом тот же самый доклад перед той же аудиторией. Вся разница была в том, что первый раз индус выступал в своей национальной одежде, а второй раз — во фраке.

Резюме и собеседование

Не всем приходится выступать на совещаниях и конференциях, но каждый человек, заинтересованный в успешной профессиональной карьере, должен уметь правильно составить резюме. Резюме — первый шаг к успешной карьере. Но он может оказаться последним, если ваше резюме составлено безграмотно и неаккуратно, а содержащаяся в нем информация в лучшем случае может позабавить менеджера по персоналу вождельной компании.

Рассмотрим обязательные компоненты резюме.

Фамилия, имя и отчество пишутся по центру вверху крупными буквами (размер шрифта — 18–20).

Контактная информация: средства связи, по которым с вами можно быстро и оперативно связаться.

Цель: должность, на которую вы претендуете, или работа, которую хотите получить.

Образование: учебные заведения, курсы повышения квалификации, семинары, стажировки, расположенные в обратном хронологическом порядке или по значимости.

Опыт работы: период занятости (месяц, год), название и статус организации, ваша должность, результаты и достижения.

Дополнительная информация: знание языков, наличие водительских прав, различные знания и умения, которые окажутся важными для будущей работы.

Личные данные: краткое описание любимых занятий, интересов, а также личностных и деловых качеств.

Оптимальный объем резюме — страница печатного текста (размер шрифта — 12–14). Обратите внимание на качество бумаги и печати.

Иногда вам могут предложить ответить на вопросы анкеты, которая содержит не только стандартные вопросы о вашем образовании и опыте работы, но и вопросы, которые, на ваш взгляд, не имеют никакого отношения к будущей

работе. Обычно эти анкеты разрабатывают специалисты, поэтому каждый вопрос имеет свой подтекст.

Например, информация о ваших любимых занятиях помогает соотнести ваши интересы с интересами организации. Например, любовь к классической музыке, коллекционирование бабочек или календариков могут оказаться неочевидными, например, в частном охранном предприятии. Не стоит увлекаться перечислением ваших непрофессиональных интересов, иначе у работодателя может возникнуть справедливый вопрос: «А когда эта многогранная личность собирается работать?» Не бойтесь подвоха и не старайтесь выглядеть лучше, чем вы есть на самом деле. Помните, что работодатель так же заинтересован в подборе хорошего сотрудника, как и вы в поиске работы. Поэтому лучшая стратегия — честность и объективность.

Упражнение «Мечтать не вредно»

Представьте, что осуществились ваши самые смелые мечты: вы получили профессиональное образование, овладели любимой профессией и решили осчастливить некую фирму, предложив ей свои услуги. Заполните анкету от имени себя, молодого специалиста, заинтересованного в получении работы. Отнеситесь к этой работе серьезно, потому что вы таким образом моделируете свое профессиональное будущее.

Ролевая игра «Собеседование»

Цель: информирование подростков о различных аспектах трудоустройства; развитие навыков уверенного поведения и адекватного реагирования в стрессовых ситуациях.

Далеко не всегда при приеме на работу солидные рекомендации и эффективное резюме гарантируют успех. Интервью, или собеседование, — это встреча с потенциальным работодателем. Если вы уверены, что достойны работы, на которую претендуете, как следует подготовьтесь к этой встрече. Будьте готовы к сюрпризам. Это может быть обычный вопрос, заданный в неожиданной форме: «Какие у вас преимущества по сравнению с другими претендентами?» Не считайте, что в ваших способностях сомневаются, — просто о них недостаточно информированы. Приготовьте краткие и убедительные доказательства. Ваша речь должна быть предельно корректна и стилистически нейтральна. Ваша карьера отчасти зависит от вашей способности установить контакт с работодателем и произвести благоприятное впечатление.

Возможные вопросы	Неуместные ответы	Уместные ответы
Зачем вам нужна эта работа? Почему вы считаете, что справитесь с этой работой?	Уход от конкретного ответа, рассказ о себе, любимом	Скажите, что вы способны сделать в этой должности для развития организации
Расскажите о себе	Рассказ о своей личной жизни, религиозных и политических взглядах	Акцент на качествах, которые могут пригодиться в этой должности

Какой у вас опыт? Чем вы можете быть здесь полезны?	Перечисление прежних мест работы с комментариями в адрес бывших коллег	Рассказ о своих достижениях в направлении, интересующем руководителя
Ваша самая большая слабость	Не следует торопиться с самообличением	Ограничьтесь перечислением недостатков, не влияющих на выполнение будущей работы
Что вам известно о нашей компании?	Я собирался навести подробные справки, о руки не дошли	Я знаю, чем она занимается, какое место занимает на рынке товаров и услуг, в отрасли
У вас в резюме написано следующее... Расскажите об этом поподробнее	Резюме составлено сто лет назад, я уже не помню деталей	Четкие и лаконичные ответы по существу. Будьте готовы подкрепить их фактами
Какой стартовый заработок вас устроит?	Называть конкретные суммы, явно завышенные или заниженные	«Мне хотелось бы сначала подробнее узнать об этой работе и моих обязанностях»

Подготовка к собеседованию

Узнайте как можно больше об организации, в которую хотите устроиться. Обратите внимание на интерьер офиса, внешний вид сотрудников, постарайтесь почувствовать дух этой организации — может быть, это не ваш вариант!

Подготовьте все, что вам может понадобиться на собеседовании: паспорт, документы об образовании, трудовую книжку, записную книжку и ручку. Все документы и их копии уложите в приличную папку, на которой написаны ваша фамилия и контактные телефоны.

Заранее продумайте ответы на вопросы, которые встречаются на собеседовании.

Одежда должны соответствовать имиджу организации и вашей будущей работы.

Советы «руководителю»

- Решите, какой работник вам нужен (качества, образование, уровень притязаний) и доведите эту информацию до людей, претендующих на эту должность.
- Не поддавайтесь первому впечатлению — если претендент и не произвел благоприятного впечатления, не следует ему отказывать сразу. Дайте ему шанс, предложив позвонить позже.
- Не переоценивайте «красноречие» претендента, если только это не должность штатного оратора.
- Не переоценивайте различные регалии и дипломы — они не всегда подлинные.
- Меньше говорите — при первой встрече с претендентом надо больше смотреть и слушать.

Ролевая игра позволяет смоделировать некоторые элементы собеседования при приеме на работу и при поступлении в учебное заведение и таким образом повысить уровень психологической готовности к этим процедурам.

Ведущий предлагает участникам тренинга в парах за 10–15 минут подготовить и отрепетировать ситуацию собеседования. Название организации, условия работы, роли и характеры участников собеседования, стратегии их поведения определяют сами ребята.

Во время проигрывания ситуаций остальные участники наблюдают за действиями руководителя и претендента, отмечая эффективность поведения участников диалога. При обсуждении зрители делятся своими впечатлениями о «собеседовании», оценивают успешность сыгранных ролей, отмечают достоинства и недостатки в поведении как работодателя, так и претендента.

После того как все желающие проиграют свои ситуации собеседования, можно предложить одному из участников тренинга проверить себя в более сложной ситуации — встрече с целой приемной комиссией (остальными участниками).

Члены комиссии должны по очереди задавать претенденту различные вопросы. Через 5–10 минут подводятся итоги собеседования.

Ведущий должен следить, чтобы участники тренинга не отрывались от реальности. Для этого он сам должен хорошо представлять, с чем можно столкнуться при трудоустройстве.

Основная форма реализации содержания программы - обучающее занятие в форме тренинга.

Методы, используемые в рамках занятий:

- психодиагностика;
- имитационные игры;
- работа в микрогруппах;
- просмотр и обсуждение мультфильма;
- групповая дискуссия.

Ожидаемые результаты:

1. Программа позволяет сформировать ситуацию осознанного профессионального выбора у воспитанников интернатных учреждений. Участники программы научились соотносить свои возможности и способности, ограничения в здоровье, жизненные цели с выбором профессии как условием их успешной самостоятельной жизни.

2. Значительно обогатились представления у участников программы о мире существующих профессий, образовательных учреждениях, осуществляющих профессиональную подготовку, о востребованности профессии на рынке труда.

3. Участники программы научились применять знание о принципах, ошибках и ограничениях выбора профессий к разработке индивидуальной профессиональной цели, плана ее достижения.

4. Участники программы получили опыт моделирования своего профессионального выбора, созданы предпосылки для его реализации.

Социальные эффекты программы:

Тренинговая форма работы, групповое взаимодействие, разнообразие используемых методов, сочетание методов самопознания, моделирования профессионального выбора позволяет повысить уверенность в себе,

самооценку, снизить уровень тревожности, повысить уровень осознанности в принятии решений, касающегося выбора профессионального пути.

Критерии и механизмы оценки достигнутых результатов	
Критерии	Механизмы оценки
1. Знание сильных и слабых сторон своей личности	диагностика
2. Знание типа профессиональной направленности, типа темперамента, групп подходящих профессий и условий подходящей работы	диагностика
3. Уровень уверенности в себе, самооценки	диагностика
4. Конкретизация атрибутов материальной жизни.	Наличие разработанной модели атрибутов материальной жизни (практикум)
5. План достижения жизненных целей	Наличие плана (практикум)
6. Субъективная оценка участников программы	Отзывы участников программы по итогам ее реализации.

Условия реализации программы:

1. Материально-технические: помещение для работы с группой 12 -14 человек, позволяющее использовать разные формы посадки участников (круг, работа за столами). Доска, музыка, ручки, бумага формат А4 на каждого по 2 листа на занятие.
2. Организационные: еженедельно, своевременность начала и завершения занятий.
3. Психолого-педагогические: поощрение активности и самостоятельности участников в выполнении задач программы, презентация и защита выполнения практических заданий, использование активного проговаривания своих мыслей и чувств.
4. Методические: использование многообразия (сочетание) методов психодиагностики, коррекции и моделирования ситуаций профессионального выбора.

Список литературы

1. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2005.
2. Кузин Ф.А. Культура делового общения. — М., 2000.
3. Поляков В.А. Технология карьеры. — М., 1995.
4. Пряжников Н.С. Психологический смысл труда. — М., Воронеж, 1997.
5. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники. — М.: Вако, 2005.
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. — М.: Генезис, 2004
7. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. — М.: Генезис, 2005.
8. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. — М.: Генезис, 2005.
9. Резапкина Г.В. Профессия и карьера. Сценарий тренинга профессионального самоопределения для учащихся 8–9-х классов / «Школьный психолог» [№2/2009](#) стр. 13-36.
10. Тюшев Ю. В. Выбор профессии: тренинг для подростков. — СПб.: Питер, 2009.

3. Диагностический инструментарий к реализации программ «Выбор за тобой»

3.1. Методика выявления мотивов выбора профессии: «Что Вами движет?»

Цель: определение побудительных мотивов выбора профессии.

Инструкция: Ниже даны 36 пар причин, называемых людьми при ответе на вопрос «Что Вы хотите получить от работы (карьеры, профессии)? На каждую пару вопросов Вы получаете по 3 балла. Вам нужно распределить эти 3 балла между 2 вопросами в каждой паре, например:

A=3 балла и B=0 баллов

A = 2 балла и B =1 балл

A=0 баллов B=2 балла

A = 0 баллов и B =3 балла

В опроснике нет правильных или неправильных ответов. Распределение баллов зависит от того, что предпочитаете Вы. Помните, что общая сумма должна в каждой паре равняться 3. Подсчитайте количество баллов по каждой букве. Впишите получившиеся суммы около каждой буквы. Помните, что сумма по показателям всех букв не должна превышать 108.

A___+B___+V___+Г___+Д+___Е+___Ж+___З+___И___=108

Затем расположите все буквы в вертикальный столбик, на первую строчку поставив букву, набравшую наибольшее число баллов.

Вопросы:

1а Меня удовлетворит только очень высокий уровень жизни

1б Я хочу оказывать большое влияние на людей

2в Я буду чувствовать удовлетворение только в том случае, если результат моей работы будет сам по себе иметь реальную ценность.

2г Я хочу быть экспертом в деле, которым занимаюсь

3д Я хочу использовать в работе свои творческие способности

3е Для меня важно, чтобы люди с которыми я работаю, мне нравились.

4ж Я бы получал особое удовольствие от работы, если бы имел возможность свободно выбирать, чем мне заниматься

4з – Я хочу быть уверенным в том, что буду обеспечен в финансовом отношении.

5и – Мне бы понравилось чувствовать уважаемым человеком

5а Сказать по правде, я хочу быть богатым

6б Я хочу быть лидером в работе

6в Я хотел бы заниматься тем, что имеет для меня значение, даже если это не выгодно в материальном отношении

7г Я хочу чувствовать, что в результате упорной работы приобрел большие знания и опыт

7д Я хочу создавать такие вещи, которые люди будут ассоциировать только со мной.

8е Я хочу иметь хорошие отношения с другими людьми на работе

8ж Я бы получал удовлетворение от того что, что сам решаю, как проводить время

9з Я не буду чувствовать удовлетворения, если у меня не будет

достаточного материального состояния

9г Я хочу сам себе доказать, что я действительно разбираюсь в своей области знаний

10в Работа для меня является поиском смысла жизни

10д Я хочу, чтобы вещи, которые я произвожу, носили мое имя

11а Я хочу иметь возможность позволить себе, что захочу

11з Меня привлекает надежная долгосрочная работа

12б Я хотел бы иметь такую должность, которая позволяла бы мне оказывать большое влияние на других людей

12г Я хотел быть специалистом в своей области

13в Мне важно, чтобы моя работа вносила позитивный вклад в развитие общества

13е Дружеские отношения с коллегами по работе имеют для меня большое значение

14д Я хотел бы широко использовать свой творческий потенциал

14 ж Я предпочел быть сам себе начальником

15е Дружеские отношения с коллегами по работе давали бы мне особое удовлетворение

15з Я бы хотел смотреть в будущее и быть уверенным в завтрашнем дне.

16а Я хочу иметь возможность тратить деньги, не задумываясь

16д Я хочу быть новатором в своей работе

17б Откровенно говоря, я хотел бы указывать другим, что нужно делать

17в Для меня действительно очень важно иметь дружеские отношения с другими

18в Я смотрю на свою карьеру как на возможность найти большой смысл в жизни

18ж Я понял, что хочу сам нести ответственность за принимаемые решения

19г Я хотел бы иметь репутацию настоящего специалиста

19з Только имея надежную работу, я чувствовал бы себя спокойно

20а Я хочу иметь все атрибуты состоятельного человека

20е Я хотел бы иметь возможность встречаться с новыми людьми в процессе работы

21б Я хотел бы занимать такую должность, которая позволяла бы мне контролировать других

21ж Я хочу иметь возможность самому ставить перед собой задачи и выполнять их

22в Я бы полностью посвятил себя работе, если бы верил в то, что она сама по себе стоит

22з Я был бы спокоен, если бы знал, какое положение буду занимать в день выхода на пенсию

23е Дружеские отношения с коллегами по работе могут затруднить мое продвижение вверх служебной по лестнице

23и Мне важно, чтобы меня считали частью «правлящей элиты»

24б Мне понравилось нести ответственность за человеческие и материальные ресурсы

24д Я хочу делать то, что еще до меня никто не делал

25в В конечном итоге мне хотелось бы заниматься тем, что я считаю важным, а не простотем, что способствует моему продвижению

25и Мне нужно общественное признание

26д Я хочу заниматься чем то особенным, непохожим на то, что делают другие

- 26з Обычно я выбираю надежный вариант
- 27бЯ хочу, чтобы люди видели во мне своего лидера
- 27и Социальный статус является для меня важным побудительным мотивом
- 28а Меня привлекает высокий уровень жизни
- 28ж Я хотел бы избежать пристального контроля со стороны своего начальника
- 29д Я хочу, чтобы продукты моего труда носили мое имя
- 29и Я стремлюсь к получению официального признания за свои достижения.
- 30б Я предпочитаю роль ответственного руководителя
- 30з Я ощущаю беспокойство, если не вижу будущего своей карьеры
- 31г Я хотел бы иметь хорошие знания по своей специальности
- 31ж Я бы получал удовольствие оттого, что мне приходится отчитываться перед другими людьми
- 32и Я бы получал удовлетворение от работы, обеспечивающей высокое положение в обществе
- 33а Работа для меня – это то, что способствует моему личному развитию
- 34и Я хочу занимать престижную должность, в какой организации я бы не работал
- 34з Меня всегда привлекала надежная перспектива
- 35е Если у меня хорошие отношения с людьми, все остальное не так важно
- 35г Я бы получал особое удовлетворение от того, что, будучи квалифицированным специалистом, могу вносить свой вклад в развитие дела
- 36и Мне бы хотелось иметь символы статуса, которая дает высокая должность
- 36г Я стремлюсь к тому, чтобы стать квалифицированным специалистом

Инструкция по выполнению и оценке теста:

А) Подсчитать количество баллов по каждой букве. Вписать получившиеся суммы около каждой буквы. Сумма по показателям всех букв не должна превышать 108.

А ___ +Б ___ +В ___ +Г ___ +Д+ ___ Е+ ___ Ж+ ___ З+ ___ И ___ =108

Затем расположить все буквы в вертикальный столбик, на первую строчку поставив букву, набравшую наибольшее число баллов.

Интерпретация результатов:

А- материальное вознаграждение

Б- власть, влияние

В- поиск смысла

Г- компетентность

Д- творчество

Е- константность

Ж – независимость

З- уверенность в завтрашнем дне

И – статус

3.2. Методика «Профиль» («Карта интересов» А.Е.Голомштока в модификации Г.В. Резапкиной)

Шкалы: интересы - физика и математика, химия и биология, радиотехника и электроника, механика и конструирование, география и геология, литература

и искусство, история и политика, педагогика и медицина, предпринимательство и домоводство, спорт и военное дело

Цель: исследование профессиональных интересов респондентов.

Инструкция к тесту

Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике?

Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте *плюс*, если не нравится – *минус*.

Вопросы

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.

40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка и интерпретация результатов

Сфера интересов	№			Вопросов	
Физика и математика	1	11	21	31	41
Химия и биология	2	12	22	32	42
Радиотехника и электроника	3	13	23	33	43
Механика и конструирование	4	14	24	34	44
География и геология	5	15	25	35	45
Литература и искусство	6	16	26	36	46
История и политика	7	17	27	37	47
Педагогика и медицина	8	18	28	38	48
Предпринимательство и домоводство	9	19	29	39	49
Спорт и военное дело	10	20	30	40	50

Подсчитайте число плюсов в каждой строке. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества.

Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

3.3. Методика «Тип мышления» (Галина Резапкина)

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышлений. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет — минус.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.

10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал(а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле- и радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику}.
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать значения древних символов.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я понимаю красоту природы и искусства.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Мне нравится работа, требующая физической активности.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Мне легко представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (0-2 — низкий, 3-5 — средний, 6-8 — высокий).

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям, которые усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Это мышление хорошо развито у спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые — физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* — словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет, — художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность — это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения. Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.

3.4. Определение темперамента методом самооценки

Цель: Выяснить преобладающий тип темперамента у изучаемого школьника.

Оборудование: 1) «паспорт темперамента»; 2) ручка

Ход работы. Ученику дают паспорт темперамента и сообщают следующую инструкцию: «При заполнении «паспорта» отметьте знаком «плюс» те качества, которые на Ваш взгляд, Вам свойственны. При этом учитывайте только поведение, которое является для Вас обычным, повседневным, постоянным».

ПАСПОРТ ТЕМПЕРАМЕНТА

ЕСЛИ ВЫ:

1. неусидчивы, суетливы;
2. невыдержанны, вспыльчивы;
3. нетерпеливы;

4. резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
5. решительны и инициативны;
6. упрямы;
7. находчивы в споре;
8. работаете рывками;
9. склонны к риску;
10. незлопамятны и необидчивы;
11. обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью;
12. неуравновешенны и склонны к горячности;
13. агрессивный забияка;
14. нетерпимы к недостаткам;
15. обладаете выразительной мимикой;
16. способны быстро действовать и решать;
17. неустанно стремитесь к новому;
18. обладаете резкими, порывистыми движениями;
19. настойчивы в достижении поставленной цели;
20. склонны к резким сменам настроения, - **ТО ВЫ ХОЛЕРИК.**

ЕСЛИ ВЫ:

1. веселы и жизнерадостны;
2. энергичны и деловиты;
3. часто не доводите начатое дело до конца;
4. склонны переоценивать себя;
5. способны быстро схватывать новое;
6. неустойчивы в интересах и склонностях;
7. легко переживаете неудачи и неприятности;
8. легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам;
9. с увлечением беретесь за любое новое дело;
10. быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать;
11. быстро включаетесь в новую работу, и быстро переключаетесь с одной работы на другую;
12. тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой;
13. общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для Вас людьми;
14. выносливы и работоспособны;
15. обладаете громкой, быстрой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой;
16. сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке;
17. обладаете всегда бодрым настроением;
18. быстро засыпаете и пробуждаетесь;
19. часто не собраны, проявляете поспешность в решениях;
20. склонны иногда, как бы скользить по поверхности, отвлекаться - **ВЫ САНГВИНИК.**

ЕСЛИ ВЫ:

1. спокойны и хладнокровны;
2. последовательны и обстоятельны в делах;
3. осторожны и рассудительны;
4. умеете ждать;
5. молчаливы и не любите попусту болтать;

6. обладаете спокойной, размеренной речью, с остановками, без резко выраженных эмоции, жестикуляции и мимики;
7. сдержанны и терпеливы;
8. доводите начатое дело до конца;
9. не растрчиваете попусту сил;
10. строго придерживаетесь выработанного распорядка жизни, системы в работе;
11. легко сдерживаете порывы;
12. мало восприимчивы к одобрению и порицанию;
13. незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес;
14. постоянны в своих отношениях и интересах;
15. медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
16. ровны в отношениях со всеми;
17. любите аккуратность и порядок во всем;
18. с трудом приспособливаетесь к новой обстановке;
19. обладаете выдержкой;
20. инертны, малоподвижны, вялы - **ТО ВЫ ФЛЕГМАТИК.**

ЕСЛИ ВЫ:

1. стеснительны и застенчивы;
2. теряетесь в новой обстановке;
3. затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми;
4. не верите в свои силы;
5. легко переносите одиночество;
6. чувствуете подавленность и растерянность при неудачах;
7. склонны «уходить в себя»;
8. быстро утомляетесь;
9. обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота;
10. невольно приспособливаетесь к характеру собеседника;
11. впечатлительны, до слезливости;
12. чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию;
13. предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
14. склонны к подозрительности, мнительности;
15. болезненно чувствительны и легко ранимы;
16. чрезмерно обидчивы;
17. скрытны, необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
18. малоактивны и робки;
19. безропотно покорны;
20. стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих - **ТО ВЫ МЕЛАНХОЛИК.**

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

1. Подсчитываются следующие показатели:
А — общее число «плюсов» по всем типам
Ах — число «плюсов» в паспорте холерика
Ас — число «плюсов» в паспорте сангвиника
Аф — число «плюсов» в паспорте флегматика
Ам — число «плюсов» в паспорте меланхолика

2. Эти показатели подставляются в формулу:

$$Фт = X(Ax / A * 100\%) + C(Ac / A * 100\%) + Ф(Aф / A * 100\%) + M(Aм / A * 100\%)$$

где, Фт - формула темперамента

X - холерический темперамент

C - сангвинический темперамент

Ф - флегматический темперамент

M - меланхолический темперамент

Как правило, чистые темпераменты встречаются редко, поэтому обычно у одного человека в различной степени представлены разные типы темперамента.

При 40% и выше — тип темперамента является доминирующим

30% — 39% — качества данного темперамента выражены ярко

20% — 29% — качества выражены средне

10% — 19% — качества выражены в малой степени

Делаем вывод о преобладающем (их) типе (их) темперамента школьника.

