

*Государственная организация образования «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»
«Здоровья и развитие личности»*

Программа

*Лекционно - практических занятий, направленных на формирование
социально - ролевой идентичности у девушек
подросткового и юношеского возраста*

«Она»



Автор:
regkamen2013@yandex.ru
Каменских Р.Г.
Педагог-психолог

Ленинск – Кузнецкий район

2017 год

Содержание:

Введение.....	3
I. Программа лекционно-практических занятий, направленных на формирование социально ролевой идентичности у девочек подросткового и юношеского возраста «Она»	
1. Цель и задач программы.....	7
2. Учебно-тематический план и содержание программы.....	10
II. Сведения о практической апробации программы	13
III. Методическое обеспечение программы: диагностический материал, упражнения, конспекты занятий.....	15
IV. Список использованной литературы.....	111

Пояснительная записка

Современное социально-экономическое положение в стране требует от старшеклассников умения ориентироваться в социуме, соотносить его требования со своими возможностями. Развивающаяся личность находится в сложной социокультурной ситуации, поскольку испытывает влияние новых идей и ценностей, разнообразных культурных форм, стилей и направлений. В соответствии с ФГОС второго поколения система образования должна обеспечивать формирование российской гражданской идентичности. Следовательно, назначение образовательной системы состоит в воспитании личности, способной к самоидентификации (осознанию себя), т.к. гражданская идентичность формируется в результате осуществления механизма социально-ролевой идентификации. [8]

Идентичность - понятие, введенное Э. Эриксоном. Его можно трактовать как устойчивый образ Я и систему способов поведения личности, индивидуальных для каждого человека и представляющих собой условие психического и психологического здоровья человека. Здесь важно упомянуть «опорные точки» – тело, личное пространство, социальное окружение – которые служат субъекту в качестве доказательств его существования [37].

Понятием «социальная идентификация» для объяснения формирования внутренних структур личности пользовались теоретики большинства направлений психологии. «Социальная идентификация» понимается в качестве основного механизма формирования «социальной идентичности» в теориях символического интеракционизма (И.Гофман, Г.Фогельсон, Ю.Хабермас), в теориях когнитивной социальной психологии (Г.Тэжфел, Дж.Тернер, Г.Брейкуэлл), в социологической теории «Конструирования реальности» П.Бергера и Т.Лукмана. Данные теории говорят о том, что социум в лице общества, социальной группы, имеет определенный исторически сложившийся набор идентичностей – социальных моделей, имеющих определенные системы: ценностей, ролевых ожиданий, норм и

способов поведения. Имеющиеся в данном социуме модели являются условием существования развивающейся личности. С помощью определенной системы воздействий общество побуждает человека к идентификации с определенной, приемлемой с позиции социума, моделью. Идентифицируясь с предлагаемой социальной моделью, индивид постигает смысл социальной позиции, обретает определенное место в структуре социума и эмоционально-оценочный знак своей позиции. Результатом процесса идентификации становится социальная идентичность, самоидентификация, которая представляет собой самоопределение человеком себя в значениях социума. [8]

Ролевая составляющая как структурный компонент идентичности субъекта рассматривалась в работах многих исследователей (П. П. Горностай, Ч. Гордон, Н. В. Дмитриева, К. В. Коростелина, Ц. П. Короленко, Х. Кехеле, Д. Левита, Дж. Мид, А. Макэ, С. Страйкер, Х. Томэ, Ю. Хабермас, Э. Эриксон). Однако на данный момент общепринятое научное определение понятия ролевой идентичности не сформулировано. Так, в ряде работ (Ч. Гордон, К. В. Коростелина) в терминах ролевой идентичности описывается ощущение и переживание субъектом определенной роли, обусловленное интеграцией человека в различные социальные группы. Некоторые ученые (П. П. Горностай) рассматривают понятие ролевой идентичности в тесной связи с такими детерминантами ролевого поведения, как ролевое самосознание и ролевая «Я-концепция». При этом мало кто из современных исследователей специально обращается к вопросу ролевой идентичности в контексте подросткового возраста. [10]

В подростковом возрасте ролевая идентичность находится на стадии формирования, и для ее структуры характерно наличие рассогласованных элементов, способных привести к возникновению ролевых конфликтов. Основной проблемой переходного возраста в этом случае становится обусловленная социализацией необходимость выбора стратегии собственного ролевого поведения: подросток может либо ориентироваться на

внутренние ценности, «подстраивая» под них свои социальные роли, либо, напротив, строить ролевое поведение исходя из ролевых ожиданий, «ущемляя» собственные ролевые установки. Поэтому именно проблема ролевого выбора у подростков часто принимает форму *внутреннего ролевого конфликта*, мера выраженности и особенности протекания которого зависят от особенностей структурных компонентов ролевой идентичности, а также личностных особенностей субъекта. [10]

Одним из первых на значение ролевой идентичности для становления личности подростка указал Э. Эриксон. Он рассматривал ролевую идентичность как важную составляющую чувства идентичности, имеющую истоки в детской «антиципации ролей». В свою очередь становление психосоциальной идентичности, в концепции Эриксона, выступало в качестве основной проблемы переходного возраста, когда возникающий в этот период параметр связи с окружающими колеблется между «положительным полюсом идентификации «Я» и отрицательным полюсом путаницы ролей» [37].

Это указывает на то, что в основе кризиса переходного возраста в значительной степени лежит «путаница ролей», иначе говоря, ролевые противоречия. Иными словами у ребенка до подросткового возраста особенности его ролевого «Я» практически сводятся к сумме его идентификаций с разными значимыми людьми. У подростка и юноши положение меняется. Ориентация одновременно, на нескольких значимых других, делает его психологическую ситуацию неопределенной, внутренне конфликтной. Бессознательное желание избавиться от прежних детских идентификаций активизирует его рефлексивность, а также чувство своей особенности, непохожести на других. Постепенно вырабатывается некий идеальный образ того, каким должен быть человек. Этот образ лишен полутонов. Он всегда «супер». Это так называемое Идеальное Я. Идеальное Я подростка весьма неустойчиво и может меняться под влиянием нового интересного объекта, попавшего в поле видимости. Это может быть новый

киногерой, популярный артист, пользующийся успехом у окружающих сверстников, или необычный, чем – то по-особенному привлекательный и интересный взрослый. Подростки «примеряют» на себя такие образы, копируя в основном внешнюю атрибутику, часто не представляя глубины ролевого переживания данного образа, и последствия проживания данной роли. [25]

В подростковом возрасте девочки опережают в своем развитии мальчиков примерно на два года, что накладывает отпечаток на стиль поведения, интересы, ценностные ориентации, ролевою самореализацию. И это более раннее физиологическое созревание организма девушек позволяет им раньше пройти стадию становления личности по сравнению с их ровесниками-юношами и способствует тому, что они раньше начинают проявлять интерес не только к внешности, но и к своей женской роли, к мужскому полу.

Постоянно находясь под воздействием стереотипов, тиражируемых СМИ современная девушка часто идентифицирует себя с образом сексуального объекта - «подруга бизнесмена», «бизнес леди или жертва реформы». Из-за экономической нестабильности девушки часто осваивают мужские роли, и это может быть связано с выбором профессии, или ролевой позицией в семье или в группе. Осваивая такие не женские роли, девушка может столкнуться с непреодолимым противоречием между своими женскими желаниями и выработанным мужским характером, что часто приводит внутриличностному и межличностным конфликтам.

Важным условием для формирования социально-ролевой идентичности является **развитие ролевой компетенции** - способность личности оперативно владеть своими психологическими ролями, выступать полноправным субъектом этих ролей, включать ролевое поведение в процесс собственной жизнедеятельности и жизнотворчества. [10]

Все вышперечисленное послужило для создания программы лекционно-практических занятий *«Она»*, направленной на формирование

социально – ролевой идентичности у девушек подросткового и юношеского возраста.

Цель: *развитие ролевой компетенции у девушек подросткового и юношеского возраста*

В связи с целью были поставлены следующие **задачи:**

- способствовать формированию положительного образа своего персонального будущего Я;
- способствовать развитию умений оценить себя, свое ролевое поведение со стороны, с точки зрения других людей;
- развитие способностей к произвольному изменению силы своих ролевых переживаний;
- развитие гендерной идентичности;
- способствовать развитию способностей к ролевой децентрации и принятию роли других;
- способствовать активизации стремления девушек-подростков к самопознанию;
- воспитывать ответственность, за принятие решений, свой выбор, действия и поступки.

При составлении лекционно-практических занятий были использованы материалы следующих авторов: Васильковой Ю.В. «Быть мужчиной, быть женщиной», Емельянова Е.В. «Психологические проблемы современных подростков», Михайловской И. «Гендерное воспитание подростков в средней школе», Татьяна Зенкевич - Евстигнеева «Пробуждение женственности».

Темы занятий составлены с учетом возрастных особенностей и интересов девушек. Программа составлена на 36 часа.

Основные методы работы:

- актуализация биографии (обмен опыта);
- групповая рефлексия;
- метод символического самовыражения;
- кейс;

- ролевая игра;
- метод операционализации;
- упражнение – метафора.

Продолжительность образовательного процесса – один учебный год. Реализация программы включает 4 этапа, содержащих различные виды деятельности:

1) *Подготовительный* (формулируется запрос на работу с девочками-подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2) *Диагностический* (для этого может быть использован ряд методик: Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой); Опросник «Ролевая компетентность» (Горностай П.П.).

Полученные данные фиксируются и анализируются; выявляются школьницы, нуждающиеся в более углубленной диагностике.

3) *Этап групповой работы*, который реализуется в форме лекционно-практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме. Целью заключительной части является подведение итогов занятия.

Представленная программа включает 16 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения – 1 раз в неделю, всего 36 часов.

4) *Повторная диагностическая работа* (этот этап предполагает проведение с девочками тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы).

При отборе содержания и его организации были учтены следующие принципы:

1. *Принцип добровольного участия.*

2. *Принцип учета возрастных и гендерных особенностей участниц.*
3. *Принцип диалогизации взаимодействия*, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, их полном доверии друг другу.
4. *Принцип постоянной обратной связи*, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы о результатах его действий в ходе занятий. Благодаря обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение. Обратная связь, осуществляемая намеренно, дает максимальный развивающий эффект.
5. *Принцип конфиденциальности.*

6. Ожидаемые результаты реализации программы:

- осознание себя в значениях социума;
- развитие когнитивной сложности своего образа ролевого «Я»;
- расширение способов взаимодействия с окружающими;
- ответственное отношение к своему поведению.

Критерии оценки планируемых результатов:

- увеличение количества положительных характеристик о ролевом «Я», отсутствие негативных высказываний;
- овладения способами конструктивного взаимодействия с окружающими;
- проявление успешности в учебной деятельности, общественной жизни школы;
- проявление в поведении признаков ответственного поведения в решении ситуаций.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий:	Количество занятий	Количество часов
1.	Знакомство	1	2
2.	Школьница	1	2
3.	Одного поля ягода	1	2
4.	Я+Ты=подруги	1	2
5.	Я дочь своих родителей	1	2
6.	Мы с тобой одной крови	1	2
7.	Влюбляться, любить, расставаться	1	2
8.	Я у себя одна	1	2
9.	Самая обаятельная и привлекательная	1	2
10.	Это ОН	1	2
11.	Не шелковый путь	2	3
12.	В согласии с собой	2	3
13.	И швец, и жнец и на трубе игрец	1	2
14.	Берегиня	1	2
15.	Здравствуй мама, это Я!	1	2
16.	Кем стать?	1	2
17.	Подведение итогов: Чемодан в дорогу Заключительная диагностика	1	2

Содержание программы

№ занятия п/п	Тема занятия:	Кол -во часов	Основные узловые понятия:
1	Знакомство	2	Знакомство. Первичная диагностика.
2	Школьница	2	Роль школьницы. Выполнение социальной роли школьницы в ситуации школьного обучения.
3	Одного поля ягода	2	Роль одноклассницы. Понятие группа, коллектив, сотрудничество. Осмысление собственной модели поведения в группе. Метод Я – высказывание.
4	Я+Ты= Подруги	2	Понятие дружбы. Роль подруги. Роль интимно личностного общения в развитии девочки.
5	Я дочь своих родителей	2	Роль дочери. Взаимоотношения родителей с дочерью подросткового возраста
6	Мы с тобой одной крови	2	Роль сестры. Сиблинговые отношения. Модели поведения в сиблинговых отношениях
7	Влюбляться. Любить. Расставаться	2	Понятие любовь, влюбленность. Психологические особенности мужчины и женщины. Стадии переживания расставания.
8	Я у себя одна	2	Отношение к себе, к своей индивидуальности, внешности.
9	Самая обаятельная и привлекательная	2	Женственность. Проявление внутренней и внешней женственности. Особенности Женственной внешности.
10	Это Он	2	Механизмы, влияющие на выбор партнера. Этапы развития

			отношений между мужчиной и женщиной. Качества и навыки мужчины, определяющие готовность к созданию семейных отношений.
11	Не шелковый путь	3	Инициация. Мужская и женская зрелость. Осознание собственного опыта.
12	В согласии с собой	3	Роли выживания в стрессовых ситуациях. Способы разрешения внутриличностных конфликтов.
13	И швец, и жнец и на трубе игрец	2	Роли женщины в семье. Распределение обязанностей.
14	Берегиня	2	Роль хранительницы семейного очага. Род. Родовая связь. Семейные традиции.
15	Здравствуй мама это, Я	2	Роль матери. Инструменты воспитания ребенка. Базовые потребности личности. Пять языков любви.
16	Кем стать?	2	Профессиональные роли. Типы мышления. Формула выбора профессии.
17	Чемодан в дорогу	2	Подведение итогов Заключительная диагностика

1. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения

Программа прошла апробацию на базе МБОУ «Панфиловская СОШ» Ленинск - Кузнецкого муниципального района Кемеровской области в период с сентября 2016 по май 2017 года. Участницами лекционно-практических занятий по программе стали 34 девочки 13-15 лет, учащиеся 7, 8- 9 класса, 2 группы.

По результатам первичной диагностики образ социального «Я», не достаточно сформирован у 85% девочек. Перечисленные роли девушек у 17% в основном связаны с семьей, школой, досуговой деятельностью, отсутствие в самоописании межличностных ролей. Отсутствие в самоописании девушками межличностных и групповой принадлежности ролей. Только у 14% перечислены роли связанные перспективой на будущее. Темы занятий составлены с учетом возрастных особенностей и интересов девочек.

Первые занятия показали важность и необходимость снятия скованности и напряжения в группах. Успешное проведение упражнений и игр, направленных на расслабление и активизацию совместной деятельности, помогло включить всех участниц в работу. На этапах обсуждения, рефлексии чаще встречались односложные ответы. Практическая часть занятий предполагает большое число упражнений и игр на развитие ролевой компетенции (*ролевая эмпатия*, т. е. принятие роли другого человека, способность «примерить» ее на себя, понимать внутреннюю логику, умение смотреть на мир глазами этого человека, с позиции его ролевой Я-концепции; *ролевая рефлексия*, т.е. умение оценить себя, свое ролевое поведение со стороны, с точки зрения других людей, способность определять и прогнозировать ролевые ожидания).

В ходе реализации программы были получены следующие результаты: Для 100% участниц (по результатам анкетирования) были интересны и полезны знания, полученные на занятиях; 85% участниц - стали

проявлять признаки ответственного поведения в решении ситуаций. Согласно результатам тестирования 97% участниц занятий стали лучше понимать и принимать особенности своей социальной и ролевой идентичностей. При описании себя наблюдается увеличение процента положительных высказываний, относящихся к ролевому «Я» и внутренним характеристикам, и уменьшение при этом малоинформативных высказываний (61%). Были замечены и качественные изменения в формулировках предложений. Если раньше встречались лишь указания какой-либо роли или своей особенности, например, «Я дочь», «Я подруга», «умная» то теперь стали появляться объяснения этих характеристик: «Я заботливая дочь, потому что люблю помогать маме», «Я понимающая, классная подруга, потому что понимаю ее переживания, особенности поведения», «Я умная, потому что много читаю».

По завершении занятий 17% девочек стали обращаться за профориентационной помощью к психологу, а 14% - записались в кружки по интересам.

III. Методическое обеспечение программы

Диагностический материал

1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т.В.Румянцевой)

Свободное самописание «Кто Я?» Эта методика применяется для того, чтобы выяснить, что вкладывают девушки в понятие «Я». Участникам занятий предлагается ответить на вопрос «Кто Я?», они должны составить о себе до 20 предложений, начинающихся со слова «Я». Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности.

2. Анкета «Ролевые ожидания» выявление ролевых притязаний в различных сферах жизни.

3. Опросник «Ролевая компетентность» (Горностап П.П.)

Данная методика применяется для того, чтобы выявить особенности развития ролевой компетенции, которая включает в себя следующие компоненты:

1. *Ролевая вариативность* - это многообразие репертуара психологических ролей личности, которые не ограничиваются стандартным набором социальных и межличностных ролей в референтных группах, а включает много разновидностей этих ролей, а также воображаемые роли, которые создаются в процессе творческой деятельности человека и творческого самовыражения.

2. *Ролевая гибкость* - это умение легко переходить от одной роли к другой, не "застревать" на отдельных ролях, особенно если эти роли в определенных условиях становятся неконструктивными и превращаются в источник психологических проблем. Ролевая гибкость предполагает владение не только психологическими ролями, но и такими "ролевыми" феноменами, как эго-состояния в теории Э. Берна (1992), умение перехода от одного состояния к другому и конструктивного их использования, прежде всего - эго-состояния "Взрослого". Ролевая гибкость важное условие адаптированности личности к меняющимся условиям социальной действительности.

3. *Ролевая глубина* - это владение глубинной структурой ролей и эго-состояний личности, опора в ролевом поведении не на внешнюю подструктуру роли (экспектации), а на глубинные составляющие (ролевая Я-концепция, ролевое переживание), способность к произвольному изменению силы ролевых переживаний от полного его исчезновения (в случае отказа от неконструктивных или патогенных ролей) до чувства потрясения и катарсиса.

4. *Способность к ролевой децентрации* - это сложное психологическое образование включающее способность к перевоплощению (то есть принятию на себя театральных и психодраматических ролей), ролевую эмпатию (принятие роли другого человека, умение посмотреть на мир с точки зрения его ролевой Я-концепции), ролевую рефлексию (умение оценить собственное ролевое поведение со стороны, с точки зрения других). Ролевая децентрация предполагает также умение перевоплощаться в воображаемые роли и идентифицироваться с другими ролями при восприятии художественного творчества.

План конспект № 1:

«Знакомство» (2ч)

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе

Задачи:

- выработать правила группы;
- познакомить с целями программы;
- способствовать развитию навыков слушания;
- определить личные границы при взаимодействии.

Оборудование:

Набор карточек с абстрактным изображением, бумага, маркеры, скотч.

Организационный момент

Приветствие

Ведущий приветствует и рассказывает о целях групповых занятий в форме доступной для понимания подростками. Это может звучать так:

«Каждый человек по мере взросления осваивает различные социальные роли. В детских играх кем только не бывает ребенок: и врачом, и воспитателем, мамой, чей - то женой. Вспомните себя, какими вы были в дошкольном детстве. Уже в детских играх вы приучались исполнять разные роли. Ведь играть надо было строго по правилам: делать то и так, говорить именно тем тоном и словами, как делают и говорят люди, которых вы видели в жизни, или на экранах телевизоров.

Человек непосредственно ощущает социальную роль тогда, когда начинает ее исполнять.

Что-то меняется во взаимоотношениях между влюбленными молодыми людьми, когда они становятся законными супругами и начинают исполнять роли жены и мужа так, как они себе эти роли представляют. И на сколько человек способен осваивать роль, зависит его будущее, как он адаптируется в обществе, в семье и т.п.»

Упражнение «Имя» [28]

Ведущий предлагает каждому участнику назвать свое имя и произнести три прилагательных, начинающихся на первую букву имени, например: Наталья – надежда, настойчивая, нежная.

Упражнения «Сбор ожиданий»

Оборудование: набор карточек с абстрактным изображением.



Ведущий просит вытянуть, наугад карточку. И затем предлагает на доставшуюся карту посмотреть и сформулировать свои ожидания от наших занятий в контексте полученной карты. Участницы по очереди демонстрируют свою карту остальным, и оглашают свои ожидания.

Введение правил работы в группе

Ведущий рассказывает участницам, насколько люди, которые объединяются в группу для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы каждый чувствовал себя в безопасности, необходимо принять правила.

Ведущий озвучивает основные пункты и записывает их на ватман, давая пояснение. Когда правила разработаны, и девочки соглашаются их выполнять, ведущий предлагает поставить свою подпись на плакате.

Правила группы:

конфиденциальность - личная информация, полученная на занятиях о ком-то из участников, за пределы группы не выносятся;

личная активность – каждый говорит от своего имени, исходя из опыта, мыслей и чувств.

уважение и безоценочность – не перебивать, не оскорблять, бережно относиться к личным границам каждой участницы.

собственный выбор – человек сам решает, что ему о себе говорить и о чем молчать, чем хочет поделиться;

Упражнение «**Перестановки**» [11]

Цель. Стимуляция сознавания личных позиционных предпочтений в отношениях, введение в тему.

Вид. Перестановка.

Материалы. Не требуются.

Инструкция.

«Разделитесь на пары. Встаньте один перед другим на расстоянии длины ступни. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, состоянии...

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему. Постойте так, почувствуйте себя в этой позиции.

Теперь партнер, стоящий впереди, делает большой шаг вперед. Задний партнер убирает руки и остается на месте...

Теперь партнер, стоящий впереди, поворачивается лицом к своему партнеру...

А теперь он же делает шаг навстречу своему партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу...

Теперь встаньте рядом, лицом в круг...

Теперь тот партнер, который был позади, встает перед своим партнером...

Теперь партнер, стоящий за спиной, кладет руки на плечи впереди стоящему...

Теперь партнер, стоящий впереди, делает большой шаг вперед. Задний партнер убирает руки и остается на месте...

Теперь партнер, стоящий впереди, поворачивается лицом к своему партнеру...

А теперь он же делает шаг навстречу своему партнеру, и вы смотрите в глаза друг другу...

Теперь встаньте рядом, лицом в круг.

Теперь можно всем сесть на свои места».

Обсуждение 1. «Поделитесь впечатлениями. В какой позиции было особенно комфортно, а в какой особенно некомфортно? Что вы в это время чувствовали?»

Резюме тренера 1. «То, что мы сейчас делали, является метафорой того, как люди строят свои отношения с близкими людьми. Каждый из вас уже понял свое предпочтение. Обдумайте плюсы и минусы такого предпочтения. И сейчас каждый сам коротко расскажет об этих плюсах и минусах. Кто уже сейчас может сказать?»

Обсуждение 2. Участники высказывают мысли о положительных и отрицательных сторонах своих предпочтений.

Резюме тренера 2. «Теперь вы можете учитывать, что вы находите и что вы теряете, когда строите свои отношения тем или иным способом».

Упражнение "Молчанка - говорилка" [19]

Цель: развития навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу.

Упражнение выполняется в парах.

Девушкам необходимо молчать в течение двух минут и смотреть друг другу в глаза, может быть общаться глазами. Важно удерживать внимание без разговоров. Следующие две минуты говорить о чем - то, обсуждать что-либо, не умолкая (можно применить скороговорки, любые стихи, афоризмы, не оскорбляя партнера и не затрагивая его личное).

Обсуждение:

- Понравилось упражнение?
- Что было самым трудным в выполнении его?
- Как себя чувствовали в ситуации молчания?
- И как, когда тебя не слушали, а говорили?

Тест «Кто-Я» (М.Кун, Т. Макпартлен) [1]

Ведущий предлагает участницам в течение 12 минут ответить на вопрос «Кто Я?», после чего каждую отдельную характеристику необходимо

оценить:

- «+» – знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится;
- «-»- знак «минус»- если в целом вам лично данная характеристика не нравится;
- «±» – знак «плюс-минус» – если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно;
- «?» – знак «вопроса» – если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Обсуждение:

- Что получилось, что нет?
- Что было наиболее сложным?

Упражнение «Змейка» [28]

Цель: содействие в сближении группы.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор или другое помещение.

Ведущий (оставшимся): *Возьмитесь за руки так, что бы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается».*

Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывание разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по ним. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.

Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Заключительный этап

Подведение итогов

Рефлексия

- Что вам понравилось сегодня на занятии?
- Что нового узнали о себе, о других?
- Как вы себя чувствуете.

План конспект №2 «Школьница» (2 часа)

Цель: - самопознание, развитие личностного потенциала в условиях школьного обучения.

Задачи:

- осмысливать значения роли школьника в жизни человека;
- учиться осознавать свои индивидуальные особенности;
- развивать внутренний источник оценки;
- способствовать сплочению группы.

Оборудование: метафорические карты «Она» или карточки с изображением на тему: «Дружба», «Семья», морские камушки с названиями ресурсов или метафорические карты отражающие ресурсное состояние (сила духа, целеустремленность, ответственность, творчество, здоровье, вдохновение, защита, любовь, красота и т.п.).

Организационный момент

Приветствие

Упражнение. Разминка. «Знакомство» [28]

Ведущий предлагает лучше, познакомится друг с другом, продолжив следующие предложения: «Меня зовут...Мое хобби, увлечение...Я ценю в людях...»

Основной этап

Упражнение «Я бывают разные...» [21]

Цель: содействие в осознании себя в социальных ролях

Стимульный материал: метафорические карты «Она»



-На прошлом занятии говорили о том, какие роли человек проживает и осваивает на протяжении жизни.

- Какую очень важную роль в вашем жизненном этапе, вы осваиваете в школе?

- Какие роли проживает школьница? (одноклассница, ученица, подруга и. т. д.)?

На столике разложены карточки картинкой вверх. Участницы выбирают четыре карты, которые представляют их в четырех социальных ролях.

1. Я как одноклассница
2. Я как ученица
3. Я как подруга
4. Я как хозяйка

После выбора девушки обсуждают значение карт и причины их выбора в общем кругу.

Упражнение "Волшебное зеркало" [19]

Цель: моделирование будущего.

Ведущий предлагает участницам представить, что они на минутку могут заглянуть в свое будущее с помощью "волшебного зеркала", в котором они смогут увидеть себя уже взрослыми в какой-либо профессиональной роли. Воображаемое зеркало передается по кругу, и каждый говорит вслух, что он там "увидел".

Обсуждение

По окончании девочки делятся впечатлениями: на сколько трудно, им было представить себя взрослыми.

Заметки для ведущего

Нужно обратить внимание на "изгоев": Они опасаются говорить о себе, нужно вместе с ними заглянуть в будущее.

Обратная связь

Какие выводы каждый участник сделал лично для себя при выполнении этого упражнения, что нового узнал о себе, своих желаниях и возможностях?

Упражнение "Мои сильные стороны" [19]

Цель: развитие самопознания.

Участницам предлагается написать на бумаге, какими сильными чертами характера они обладают для достижения успехов в той социальной роли, которую они увидели в "волшебном зеркале" и зачитывают их по кругу. После чего участницы напротив каждого качества, записывают, в каких ситуациях оно им помогает, в каких мешает.

Обсуждение

Предлагаются следующие вопросы:

- Что было сложным в выполнении упражнения?
- Являются ли эти качества необходимые для освоения представленной роли?

Упражнение "Плот" [11]

Цель: способствовать сплочению группы

Тренер предлагает участницам представить, что они команда корабля, потерпевшего кораблекрушения, в открытом море. И задача девушек удержаться на плоту до того, как придут "спасатели". Ведущий дает один лист ватмана (плот), кладет его на пол. Всем девушкам нужно уместиться и удержаться на нем.

Заметки для ведущего

Плот может быть из газет, и он может "разваливаться".

Упражнение "Качества соседа слева" [19]

Цель: развитие умения видеть в людях отличительные особенности, адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Участницам необходимо написать о качествах соседа слева, которые, по их мнению, помогают и мешают ему быть успешным в обучении. Затем

эти высказывания перемешиваются и зачитываются ведущим вслух. Девушкам по описанию нужно угадать, кому адресовано описание.

Обсуждение

Участницы высказываются, насколько было трудно давать оценку другим и принимать мнение других о себе. Что они чувствовали, когда о них говорили, оценивали?

Выводы

Критика помогает пересмотреть человеку свое поведение и изменить что-то в себе, изменить отношения к чему либо.

Упражнение «**Уникальная Я**» (Авт. Каменских Р.Г.)

Цель: актуализация личностных ресурсов, способствующих самореализации.

Ведущий: *Сядьте удобно, максимально расслабьтесь, закройте глаза. Почувствуйте теплоту летнего вечера, наполненного воспоминаниями, мелькающими в горячем пламени свечи. В этом пламени памяти, вы видите себя за каким – то делом, которое у вас получается особенно хорошо. Побудьте в этом состоянии, насладитесь процессом любимого дела. А сейчас мысленно поблагодарите этот дар за то, что он выбрал именно вас.*

Посмотрите на свет, стремительно протекающий по родным, знакомым улицам, пропустите его через себя, почувствуйте тепло и легкость, распределите его по всему телу, почувствуйте свою уникальность и ценность. Еще одно мгновение и в ваших руках находится бесценная жемчужина, такая же уникальная как вы. Полюбуйтесь ее сиянием и красотой. Сейчас, когда вы увидели свою уникальность в образе жемчужины, можете вернуться в наш круг и открыть глаза.

Участники группы делятся впечатлениями, рассказывая по кругу о своей уникальности. Далее ведущий предлагает участникам подумать о том, какой новый ресурс может открыться, благодаря развитию дарованной вам уникальной способности. Далее нужно довериться своей интуиции, и достать

из мешочка камушек с названием ресурса. Прочитать то, что открылось, и поразмышлять об этом.

Заключительный этап

Упражнение «Карточки обратной связи»

Что делал?	Что думал?	Что почувствовал?
...

Участникам предлагается проанализировать занятие по трем направлениям, заполнив три колонки карточки. Важно не ограничивать участников в выражении своих чувств. По окончании работы можно зачитать карточки по желанию.

Анализ:

- Легко ли было выполнять задания? Почему?
- На заполнение какой колонки ушло больше времени?
- Какие мысли вас удивили?

План-конспект занятия №3 по теме:

«Одного поля ягода» (2 часа)

Цели: развитие социального мышления, обучение сотрудничеству и взаимопомощи.

Задачи:

- способствовать осознанию групповой принадлежности;
- развитие конструктивных форм сотрудничества с другими;
- развитие эмпатии.

Оборудование:

Организационный момент

Приветствие

Ведущий приветствует участниц занятия и просит каждую охарактеризовать себя одним предложением, отметив качество, которым он отличается от других.

Например: "Меня зовут (*имя*), и я здесь одна в красной блузке"

Вводная часть

Упражнение "Дух группы" [11]

Ведущий: "С древности люди верили, что нас окружают разные духи. Дух воды - водяной, дух леса - леший, дух дома - домовый. А у нас есть дух группы. А у нас есть дух группы".

Ведущий предлагает участницам представить себе этот дух, как он выглядит, как он двигается. А потом каждая участница изображает этот дух и рассказывает от его имени, что он думает об этой группе.

Основной этап

Упражнение "Часть целого" [Каменских Р.Г.]

Цель: осознание своей значимости и значимости других, в группе (в классе).

Материал: фото с часами или часы.

Ведущий предлагает участницам выбрать фото с часами, которое, по их мнению, идентифицируются с их классом. После чего девушки выбирают деталь в этих часах на которую они хотели бы быть похоже.

Участницы по кругу рассказывают, почему они выбрали именно эту деталь, повествуют о важности ее места, что она занимает в часах, какую роль выполняет, что в ней важного, ценного и значимого. Что будет с часами, если ваша деталь сломается? Что бы вы хотели изменить в часах?

Например: Я часовая стрелка. Без меня невозможно узнать сколько времени. Я точна, нестигаема, и надежна, и т.д.

После того как все участницы выскажутся, ведущий предлагает им проанализировать, какое отношение это имеет непосредственно к ним, к их классу, к одноклассникам.

Упражнение "Спутанные цепочки" [14]

Цель: развитие навыков принятия группового решения.

Участницы встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. По команде ведущего все начинают движение в центр круга,

делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участницы вытягивают левую руку и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает соединиться руками, и следит за тем, что бы каждый за руки двух партнеров. Девушки открывают глаза, их задача - распутаться, не разжимая рук. В результате возможны варианты: круг, несколько кругов и пары.

Обсуждение

По окончании девушки высказываются о том, как они находили варианты распутывания узлов: методом проб и ошибок, пытались сначала прогнозировать исход действий, кто-то один руководил распутыванием или решали все вместе.

Упражнение «Спина к спине» [11]

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Любая группа, как часы выходят из строя, может поломаться, или заболеть как человек.

- Как вы думаете почему?

- Как необходимо выстраивать партнерские отношения, что бы ваша группа ни распалась, ни расстроилась, ни заболела?

Инструкция

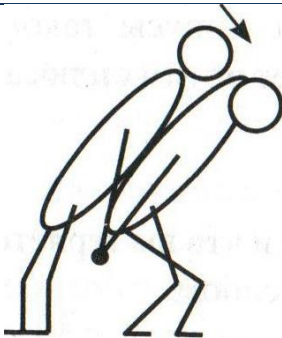

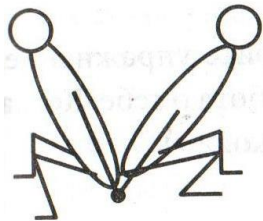
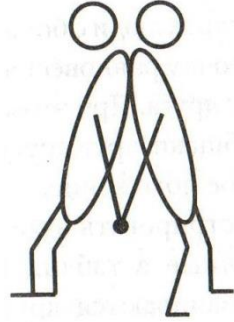
Все участники разбиваются на пары. Задача подростков, вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

Обсуждение

Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/ неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто, что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения.

Подведение итогов

Ведущий обсуждает с участницами варианты поведения, приведенные в таблице.

	<p><i>Вариант 1. Отдал ответственность.</i> Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: "Подними меня". Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил.</p>
	<p><i>Вариант 2. Забрал ответственность</i> Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А то уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял, другому.</p>
	<p><i>Вариант 3. Каждому свое</i> В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: "Я сам". Они не опираются друг на друга. Отношения без поддержки, без доверия.</p>
	<p><i>Вариант 4. Партнерство</i> В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: "Каждый из нас может сам, но вместе нам легче" Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии</p>

Упражнение «Я - высказывание» [11]

Вид. Ролевая игра.

Материалы. Не требуются.

Инструкция 1.

«Сейчас пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям одну небольшую сценку.

Сценка 1.

Твой друг (подруга) сидит рядом с тобой и торопит тебя, потому что ей хочется вместе пойти в гости. Но тебе нужно закончить одну работу (сами придумайте какую). Ты торопишься, но от этого только делаешь ошибки, и уже понятно, что вы все равно не успеваете. У тебя возникает раздражение. При этом друг (подруга) тоже нервничает. Что происходит дальше? Пожалуйста, разыграйте эту сценку».

Обсуждение 1.

«Пусть сначала наши актеры поделятся, какие чувства они переживали, находясь в своих ролях, из-за чего возникли эти чувства.

Теперь наблюдатели, пожалуйста, расскажите о своих впечатлениях».

Комментарий для тренера. Участники могут высказывать самые разные впечатления и соображения, как разрядить ситуацию. Не стоит «разворачивать» шеринг. Каждый вынесет свою пользу из этого упражнения. Для вас оно лишь повод перейти к основной теме упражнения.

Объяснение тренера.

«Мы не всегда можем и хотим сделать так, как нам предлагает другой человек, или действия другого человека раздражают нас. Тогда мы оказываемся перед дилеммой. Или мы говорим о своей точке зрения, но возникает ссора, или нам приходится буквально наступать себе на горло. Но сколько мы выдержим? Значит, нам в таких случаях надо поступать ассертивно.

Что это такое?

Ассертивность — это поведение, которое можно охарактеризовать девизом: «Живи сам и давай жить другим».

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами:

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ — золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное — это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется «Я-высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — «Ты-высказывание». Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда..., я чувствую... Мне бы хотелось, чтобы...» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. При этом надо стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например: «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности» или «Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например: «Когда вы оставляете свое барахло разбросанным по столу...», «Когда вы орете на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов».

Инструкция 2.

«Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я-высказывания». ,

Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

Сценка 2.

Вам надо срочно позвонить, но ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

А теперь давайте разыграем еще одну сценку с применением формулы «Я-высказывания». Нужны еще два добровольца.

Сценка 3.

Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Теперь разделитесь на три подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых полезно применить «Я-высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги».

Обсуждение. Усвоилась ли формула «Я-высказывания»? Что вызывает затруднения?

Резюме тренера. «Для того чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка. Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях

применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор.

Упражнение "Если бы не было тебя..."

Цель: повышение чувство своей значимости в группе.

Ведущая предлагает участницам перекидывать друг другу предмет, заканчивая предложение: "Если бы не было тебя, то я бы никогда ..."

Заключительный этап

Подведение итогов

Рефлексия

- Что вам понравилось сегодня на занятии?
- В чем испытывали трудности?
- Что нового узнали о себе и о других?
- Как вы себя чувствуете?

План-конспект занятия №4 по теме:

«Я + Ты= подруги» (2 часа)

Цель: осмысление собственной модели поведения в дружеских отношениях.

Задачи:

- систематизировать представления о дружбе, роли подруги (друга); человека, отличные от собственных;
- развитие умений давать обратную связь в процессе общения;
- развитие рефлексии.

Оборудование: набор сюжетных карточек на тему "Дружба", короткометражный мультфильм: "День и Ночь", камушки (морские, стеклянные) разной формы, конфигурации и текстуры или коллекция минералов.

Организационный момент

Приветствие

Ведущий приветствует участниц, и спрашивает, что нового с ними произошло за последнюю неделю.

Вводная часть

Упражнение «Дружеская рука» [19]

Цель: выявление взаимоотношений в группе.

Все участницы выстраиваются в шеренгу. Первая участница проходит вдоль строя и обменивается рукопожатием с каждым, становится в конец, шеренги, движение продолжает оказавшийся первым и т.д., пока каждый не пройдет вдоль строя.

Обсуждение:

- Приятно ли было чувствовать дружеские рукопожатия?

Упражнение "Какая Я - подруга..."

Цель: создание доверительных отношений между участницами группы, введение в тему.

Стимульный материал: набор сюжетных карточек на тему: "Дружба"

Участницы группы выбирают по одной карточки и по кругу рассказывают о своем отношении к дружбе через призму выбранного сюжета ("Я такая же ...", "Я так же...").

Основной этап

Беседа

Участницы высказываются, по кругу отвечая на вопросы:

- Что вы понимаете под словом дружба?

- Зачем человеку нужен друг, подруга?

(обмен эмоциями, взаимное поддержка, лучше понять себя свои переживания)

- Какой в вашем представлении должна быть подруга?

Упражнение "Магия дружбы" [Каменских Р.Г.]

Цель: развитие способности понимать и принимать особенности другого человека, отличные от собственных.

Стимульный материал: камушки (морские, стеклянные и др.) разной формы, конфигурации и структуры.

Порядок выполнения

1. Ведущий предлагает участницам рассмотреть разложенные на столе камни и выбрать каждому именно тот камень, который ему нравится, который считает похожим на себя, идентифицирует себя с ним.

2. Далее ведущий просит девушек по кругу рассказать о своем камне.

- Опишите свой камень, какой он?

- Что вы чувствуете, когда смотрите на него?

- Какие у камня качества характера, индивидуальные особенности?

- В чем ценность этого камня?

3. После чего психолог предлагает участницам выбрать камень, который очень похож на их подругу, и дать характеристику.

- Опишите камушек, который вы выбрали для своей подруги, какой он?

- Что вы чувствуете, когда смотрите на него?

- Какие у него качества характера, индивидуальные особенности?

- В чем ценность этого камня?

4. Следующим этапом является рассказ об особенностях отношений между выбранными камушками.

- В чем эти камни, похоже?

- Чем они отличаются?

- Чем может быть полезен один камень другому?

- Как они друг друга влияют?

- С какими камнями ты бы подружилась и что тебя в них привлекает?

Выводы

Многие идеализируют дружбу, и поэтому требования к подруге очень высокие, вследствие чего очень трудно бывает найти подругу, или длительное время дружить. Все разные у каждого свои особенности, и каждый имеет право быть таким, какой он есть. Нет хороших или плохих подруг (друзей), есть те, которые нам подходят или не подходят.

Просмотр мультфильма "День и Ночь"

Анализ

- Какие чувства испытывали, когда просматривали ролик?

- Какой эпизод фильма запомнился больше всего?

- Какие эпизоды из жизни вы вспомнили, когда просматривали фильм?

Упражнение «Крепкие объятия»

Цель: снятие усталости, выработка доверия.

Заранее выбирается человек, который становится в центре круга. Группа двигается под музыку. Когда музыка останавливается, ведущим называется номер. Если это «4», то четыре участницы должны крепко обняться, если номер «6», обнимаются шестеро, и т.д. Если называется число большее, чем количество участниц в группе, то тогда все бегут в центр комнаты и обнимают человека, стоящего в центре.

Упражнение «Обратная связь в различных ситуациях» [11]

Цель: развитие умения давать обратную связь

Одним из элементов общения является обратная связь, которая осуществляется реакцией одного человека на поведение другого. Обратная связь не предполагает говорить собеседнику, какой он, и может восприниматься, если в ней нет оценок и советов. **Это разговор о себе в контексте поведения другого человека.** Модель обратной связи имеет три составные части:

- 1) Точность в фиксации поведения людей, т.е. отражение индивидуальных особенностей поведения в конкретно наблюдаемой ситуации, а не личностных характеристик в целом;
- 2) Понимание и отражение в речи того, как поведение людей влияет на ощущения (какие чувства порождает это поведение)
- 3) Сообщение собеседнику, что хочется делать, испытывая эти чувства.

Обратная связь должна быть конкретна, содержать идеи, информацию, альтернативы, а не оценки, советы, готовые решения и ответы. Она существует в виде похвалы и конфронтации. Конфронтация – это форма обратной связи, благодаря которой люди могут узнать о том, что они сделали что-то такое, что вызвало у других негативную реакцию.

Участницы делятся на микро-группы, им предлагается ряд ситуаций. Инструкция: «Сформулируйте обратную связь в каждой предлагаемой ситуации».

1. Твоя подруга изменилась, начала одеваться в необычную одежду. Ты замечаешь, что чувствуешь себя неловко, когда приходишь куда-нибудь с ней.
2. Долгое время ты не виделась со своей подругой. Она скучала по тебе, но ты была занята. Зайдя в магазин за покупками, ты случайно её встретила.
3. Твой приятель опоздал на встречу, и вы пропустили сеанс в кино. У тебя нет возможности идти на следующий сеанс, так как ты обещала младшему брату помочь вечером решить задачи по математике.
4. Твоя подруга избегает тебя в последнее время, и ты не знаешь почему.
5. Родители запрещают тебе дружить с новой одноклассницей, потому что боятся, что она приведёт тебя в плохую компанию.

Обсуждение: какие трудности возникали при формулировании обратной связи?

Подведение итогов

Рефлексия:

- Что вам понравилось сегодня на занятии?
- В чем испытывали трудности?
- Что нового узнали о себе и о других?
- Как вы себя чувствуете?

План-конспект занятия №5 по теме:

«Я дочь своих родителей» (3 часа)

Цели: осмысление собственной модели поведения в своей семье, оптимизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- осознание собственных чувств по отношению к родителям;

- формирование умения понимать родителей и принимать их требования;

- развивать умение анализировать свое поведение;

Оборудование:

1. Метафорические карты: «Она» или набор карточек на тему "Семья", "Детство"

2. Метафорические карты: «Роботы» или цветные карандаши, бумага формата А4

Организационный момент

Приветствие

Ведущий приветствует участниц, группа обсуждает события, произошедшие с ними за последнюю неделю.

Вводная часть

Упражнение "Здравствуй, это я" [15]

Стимульный материал: Метафорические карты: «Она» или набор карточек на тему "Семья", "Детство"

Цель: - создание доверительных отношений, введение в тему.

Участницы группы выбирают по одной карточки и по кругу рассказывают о себе через призму выбранного сюжета ("Я такая же ...", "Я так же")

Упражнение «Здесь есть тот, кто...». [14]

Инструкция: Стульев на один меньше чем у участников. Ведущий в центре произносит фразу...(например, умеет ли ладить с родителями). Тот кто это делает быстро меняются местами, тот кто не успел меняется местам с ведущим, придумывая конец предложения;

- «Иногда обижаться на них»

- «Вместе с ними ходит в поход»

- «Кого родители заставляют сделать то, чего не хочется»

Основной этап

Упражнение: «Самый счастливый момент»

Ведущий просит участниц группы вспомнить и рассказать о самом счастливом моменте, из детства.

- Рассказывая, какие чувства вы испытывали?

- Что чувствовали когда слушали других?

Ролевая игра «Убеди предков»

Задача: набрать как можно больше аргументов для защиты своей точке зрения.

По три вопроса, интересующих большинство, проводится игра. Тема выбирается в группе путем голосования:

- Почему надо ходить на дискотеку.

- Почему не рано встречаться с мальчиками.

- Почему я могу зимой ходить в капроновых колготках, в мини-юбке.

Участники делятся на две команды: 1-родители, 2-дети.

Обсуждение аргументов по одному из команды. Споров быть не должно.

- Зачем нам нужны родители.

Вариант 1

Упражнение "Я - мамина, Я- папина, Я-неповторимая" [31]

Цель: осознание девочками подростками особенностей связи с родителями.

Стимульный материал: Метафорические карты: «Роботы» или цветные карандаши, бумага формата А.4.

Ведущий просит участниц представить себе, что они сейчас на заводе по изготовлению роботов, и создают роботов. Девочкам нужно собрать робота похожего на них. Одна часть робота, вам досталась от матери, одна - от папы, одна ни на кого не похожа.

Вариант выбора "Вслепую" - это выбор из набора карточек, рассортированных по категориям и лежащих с изображением вниз, и них наугад вытягиваете три карточки (голова, туловище, ноги), и раскладываете в определенном порядке:

1. Мне досталось от папы

2. Мне досталось от мамы

3. Мое неповторимое, ни на кого не похожее

Участницы открывают по одной карточке и по кругу рассказывают, что им досталось от папы, от мамы и что принадлежит только им. После чего собирают из карточек робота.

Обсуждение

- Что каждый из вас чувствует, когда смотрит на получившегося робота?
- Что означает каждая его часть?
- Комфортно ли частям робота вместе?
- Что хорошего каждая из частей дает роботу в целом и каждой его части по отдельности.
- Хотели бы что-то поменять?
- Если да, выберите замену?
- Что вы можете сами сделать, что бы измениться?

Вариант 2 (если нет готовых карточек)

Ведущий просит участниц, представить себя создателям роботов, и нарисовать, робота похожего на себя. После этого рисунок необходимо разделить на три части: голова, туловище, ноги. После чего определить, чья часть "мамина", чья - "папина", а какая сама по себе.

Обсуждение (см. 1 вариант)

Притча: Кукольный театр (5 мин)

В шатре кукольного театра, тесно набившись, стояли десятки людей и от души смеялись на спектаклем. В самом последнем ряду стояли отец и сын. Приподнявшись на цыпочки, отец еще мог видеть сцену, а сын едва доставал головой до пояса всем окружающим. Он тщетно вытягивал шею и наконец,

расплакался. Тогда отец посадил его себе на плечи. Что это было за удовольствие! Возвышаясь теперь над всеми головами тюрбанами, мальчик мог видеть веселую игру кукол. Он уже не плакал, а радостно кричал и подпрыгивал на плечах отца, как будто сидел верхом на лошади. Восторженно он барабанил своими кулачками по голове отца, стучал своими ножками по его груди, совсем забыв, что сидит на своем отце. Вдруг, он почувствовал чью то руку на своем плече. Он испуганно повернулся и увидел перед собой седобородого странника с добрым взглядом. Сын мой,- сказал тот, - ты очень хорошо веселишься, ты видишь кукольный спектакль лучше многих в этом шатре. Но подумай о том, если бы твой отец не взял к себе на плечи, ты стоял бы там за спинами других. Поэтому ты можешь радоваться, и быть счастливым, но ты не должен забывать о том, на чьих плечах ты счастлив.

Заключительный этап

Подведение итогов

Рефлексия

- Что о себе я узнала нового.....
- Что мне понравилось, что не понравилось.....
- На занятии мне было.....

План-конспект занятия № 6 по теме:

«Мы с тобой одной крови» (2 часа)

Цель: осознание собственной позиции в сиблиноговых отношениях.

Задачи:

- раскрыть особенности сиблиноговых отношений;
- осмысление своей модели поведения во взаимоотношениях с братом или сестрой;
- актуализация личностных ресурсов.

Организационный момент

Приветствие

Ведущий приветствует участниц группы, выясняет, какие трудности были при выполнении домашнего задания. Девочки рассказывают, что с ними происходило за последние дни, что особенно запомнилось.

Упражнение «Здесь есть тот, кто...»

Цель: - создание доверительных отношений.

Стулья стоят в кругу, их на один меньше, чем участников. Ведущий в центре, он произносит фразу, которая касается отношений участниц с братьями, сестрами: «Здесь есть тот, у кого (например, есть или брат, сестра?)» Те, кого это касается быстро встают и быстро меняются местами, тот, кто не успел, становится ведущим, придумывая конец предложения.

Например:

- обижается на них;
- дружит с ними;
- может подраться;
- кто боится своего брата или сестру;
- считает, что родители любят меньше меня, чем брата или сестру.

Основная часть

Упражнения «Без маски» [36]

Цель: осознания собственных чувств и эмоций по отношению к сиблингу.

Принято считать, что братья и сестры обязательно должны любить друг друга. Об этом с детства внушают родители, другие родственники. Даже если у них мало общего, предполагается о том, что один всегда может положиться на другого. Когда между сестрами или сестрами и братьями теплые чувства это здорово, однако в реальности отношения могут развиваться иначе.

Участницы поочередно берут карточки, которые лежат на столе, и без подготовки продолжают высказывание, которое имеет начало на карточке.

Примерное содержание незаконченных предложений:

- «Мне, в особенности нравится, когда.....»

- «Мне очень хочется забыть, что...»

- «Бывало, что мой брат (сестра) вызывает у меня почти ненависть.

Однажды, когда...»

- «Однажды меня напугало, что...»

- «В особенности меня бесит, что ...»

- «Мне хорошо, когда моя сестра (брат)...»

- «Мне грустно, когда...»

Ролевая игра «Поменяться местами»

Цель: развивать способности понимать и признавать чувства другого человека.

Ведущий делит участниц по признаку: младшие, старшие, единственные, на три группы. В центр круга психолог приглашает пару участниц из разных команд, и предлагает разыграть ситуации из их жизни.

Но в этой игре тот, кто проживает роль старшей сестры в своей семье, здесь проиграет роль младшей, а младшая наоборот роль старшей. Можно разыграть несколько сцен.

Обсуждение

- Как вам было это делать (оказаться в чужой роли)?

- Какие чувства эмоции вы испытывали?

- Что было самым сложным?

- Что происходящее сообщает мне?

Упражнение «Макароны» [9]

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Встаньте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы пучок макарон, который подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком....А когда я крикну: «Кетчуп!», - вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.

Мини-лекция на тему: "Наследники трона" [22]

Ведущий кратко рассказывает об особенностях развития сиблинговых отношений.

Единственный ребенок в семье совсем не плохо: он получает весь мир. Всю любовь, заботу и ласку, но и беспокойство, тревогу и ожидания родителей. Он привыкает к собственной исключительности, но часто бывает избалован тем, что его желание угадываются заранее. Эгоистичен, так как он не привык делиться. Он обременен грузом родительских ожиданий и тревог. На нем лежит незримое обязательство воплотить все то, что не удалось родителям, поэтому у них нет право на ошибку. И у него, как ни странно, меньше всего шансов прожить свою жизнь, свою уникальную историю.

У старшего начинается все как у «*единственного*». Он свет в окошке, всеобщее счастье. Но потом они вдруг говорят, что у него вот-вот появится братик или сестричка, уверяют, что теперь он будет наконец не один и ему всегда будет с кем поиграть.

В жизни ребенка при рождении второго малыша меняется очень многое: его, как правило, стесняют в пространстве, урезают в проявлении внимания, волей-неволей лишают статуса исключительности. И самое страшное, старший может перестать чувствовать себя любимым. И в результате младший для него становится соперником.

В наших российских семьях есть такая привычка — поручать младших старшим, причем возлагать на них ту же степень ответственности, что и на взрослых, без скидок на особенности и возраст. И они становятся «родителями» для своего младшенького. Но детство ему положено, и он будет стараться его заполучить. И совсем неудивительно, если он без восторга будет откликаться на необходимость посидеть с «любимым» младшим братиком, вместо того чтобы пойти играть в футбол.

Младший с раннего детства понимает, что о нем позаботятся. Он — любимчик, и он это прекрасно чувствует. Его часто любят просто так, без всяких особенных ожиданий. Ему можно не конкурировать за любовь

родителей, достаточно немного поревевть, и почти гарантированно старшему «попадет», а его пожалеют. Он отлично умеет пользоваться своими привилегиями младшего и слабостью. Но часто он совершенно не знает своих сил и способностей. Ведь старший и взрослые в его семье априори сильнее, мудрее, способнее. Очень трудно почувствовать себя сильным и умным, когда все вокруг сильнее и умнее тебя.

При всей любви и заботе о младшем точно нельзя сказать, что его жизнь — «малина». Младший часто не уверен в себе, является объектом жесткого контроля и проявления власти старшего, с которого спросят, почему маленький плохо поел, получил двойку, подрался во дворе, потерял перчатки. У младшего отбирают такие интересные тетрадки и фломастеры, потому что «мал еще». Его не берут играть во взрослые интересные игры, и он во многом завидует старшему, и хочет быть на него похожим, даже если сильно недолюбливает его за властный характер и вредность. Он неминуемо попадает под каток ответственности старшего, под которым неизбежно расплющивается способность младшего принимать решения, его взрослость и ощущение собственных возможностей.

Упражнение «Мои богатства» [28]

Ведущий предлагает участницам написать список того, что доставляет им радость, за что вы можете быть благодарны себе, своей сестре, брату.

Обсуждение

Участники при желании зачитывают свои списки, где описаны составляющие их счастья, и отмечают, радуются ли они тому, что имеют?

Заключительная часть

Подведение итогов

Рефлексия

- Что о себе я узнала нового...
- Что мне понравилось, что не понравилось...
- На занятии мне было...

План-конспект занятия №7 по теме:

«Влюбляться. Любить. Расставаться». (2 часа)

Цель: - развитие установок, определяющие конструктивное поведение в состоянии влюбленности и неразделенной любви.

Задача:

- раскрыть содержание понятий: любовь, влюбленность, неразделенная любовь;

- развивать у девушек умения видеть и понимать некоторые психологические особенности представителей противоположного пола и учитывать эти особенности в общении;

- расширить знания участников занятия о процессах, происходящих в эмоциональной сфере: какие чувства и состояния испытывает человек, когда любит

Материал: поле с изображением мужского и женского начала, карточки с названиями качеств личности.

Организационный момент

Приветствие

Упражнение: «Глухой телефон»

Цель: включение участников в групповой процесс.

Ресурсы: заранее подготовленный текст.

Ход упражнения: Ведущий называет одного из участников упражнения останется здесь, и зачитывает ему предложение (я люблю капать картошку), предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику, с помощью невербальных средств общения. Ведущий последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику мимикой, жестами.

Упражнение «Любовь, нелюбовь» (авт. Каменских, Р.)

Цель: введение в тему, выявление представлений участниц о любви, влюбленности.

Все девочки влюбляются с самого раннего возраста. Честно говоря, и мальчишки тоже. Просто для девчонок все, что связано с любовью дружбой, отношениями между людьми, всегда очень важно.

Влюбляться - это так естественно, ведь быть влюбленной - значит замечать кого-то интересоваться им, выделять среди остальных, хотеть проводить вместе больше времени, желать делать что - то совместно.

Ход упражнения

Участницы выбирают из набора картинок две карточки, одна из которых, по их мнению, отражает любовь, другая нелюбовь. И через призму выбранного изображения отвечают на вопросы:

- Что такое любовь?

- Чем любовь отличается от влюбленности?



Основной этап

Упражнение "Большая разница" (Авт. Каменских, Р.)

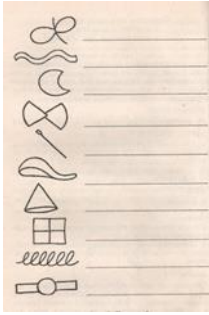
Цель: показать разницу между мужскими и женскими особенностями.

Материалы: поле на тему: поле с изображением мужского и женского начала, карточки с названиями качеств личности.

Природа как будто специально с раннего детства учит нас узнавать и дополнять кем-то совсем непохожим, чтобы могли развиваться и узнавать через них новое. Именно поэтому нас особенно притягивают как раз очень-очень отличающиеся люди, какими являются мальчишки. Поэтому с самого раннего детства важно учиться понимать представителей мужского пола.

Ведущий предлагает участницам рассмотреть разложенные на столе карточки с названиями качеств. После чего участницы определяют, что из предложенного женское, а что мужское и распределяют эти качества на поле по смыслу.

Упражнение "Взгляд на вещи" (Дж. Кинчер)



Цель: показать разницу восприятия мужчины, и женщины на одинаковые вещи.

Материалы: карточки: "Что это" заранее заполненные, мальчиками из их класса.

Ведущий предлагает участницам заполнить в карточку, где необходимо записать, что, по их мнению, изображает каждая из фигур? После чего, необходимо сгруппировать ответы по категориям. Например: Личные вещи (одежда, украшения), предметы домашнего обихода (мебель посуда), растения, насекомые, предметы связанные со спортом, природные явления и.т.д. Участницы сравнивают ответы свои, с ответами парней.

Упражнение "Сердечки" [1]

Цель: развитие умения выражать свои чувства и распознавать чувства другого.

Материал: сердечки, вырезанные из бумаги на каждую участницу.

Ведущий предлагает им подумать и ответить на следующие вопросы:

- Как вы понимаете, что вас любят?
- Как вы выражаете свою любовь?

Участницы в течение 5 минут записывают как можно больше способов проявления влюбленности, любви. По окончании работы девушки по очереди зачитывают получившийся список. Важно обратить внимание ведущего на способы проявления любви.

Мини - лекция на тему: "Когда уходит любовь"...

Бывает так, что любовь уходит. И это всегда очень грустно. Это очень большая потеря, о которой хочется плакать. Н чаще всего ее можно пережить, особенно с помощью близких. Впрочем, это возможно, только когда ты пережила уход любви, а такое переживание всегда требует времени.

- Есть, среди вас тот, кто пережил уход любви?
- Кто может об этом рассказать?

Стадии переживания расставания:

С тех пор как вы расстались, ты не можешь это пережить. Наверняка ты будешь настолько подавлена случившимся, что никак не сможешь сразу вернуться в колею обычной повседневной жизни. Ты день и ночь всячески будоражишь свои переживания. Возможно, ждешь, что он или она вот-вот вернется. Временами тебе белый свет не мил, а порой ты неожиданно становишься слишком оживленной. Это естественная реакция нервной системы на потерю. Никаких сроков длительности он не имеет и проявляется по-разному. Твой друг может оправиться после разрыва через две недели, в то время как ты не в состоянии прийти в себя вот уже третий месяц.

Услышанная из любимых уст фраза «Я не люблю тебя» или «Я не хочу больше с тобой встречаться» - самое страшное, что могло с вами случиться. Реакция при этом непредсказуемая - можно почувствовать себя совершенно уничтоженным, разрыдаться или замкнуться в отчаянии. Все реагируют на это по-разному. Но в глубине души мы все чувствуем отчаяние. И всех мучают вопросы: почему? За что? Что я такого сделала? Испытав настоящий шок, мы отказываемся верить в происходящее, надолго лишившись способности и чувствовать, и соображать. Шок и потеря ощущения реальности - защитная реакция организма. Разрыв с любимым - это эмоциональный удар такой силы, что разум отказывается его воспринимать. Так что именно заторможенность и спасает в самые первые дни, когда все с нетерпением ждут от тебя объяснений, как все случилось и почему.

Следующая стадия - депрессия. Наконец начинает доходить смысл случившегося. Депрессия - естественная реакция организма на ощущение покинутости, одиночества и страха. Если разрыв произошел впервые, тогда, вполне возможно, могут появиться мысли вроде: «Зачем вообще любить, если это так больно?» А если разрыв и не первый, ты точно так же будешь винить себя во всем и мучиться, только к этому прибавится еще и горестное недоумение: почему это постоянно происходит с тобой?

Депрессивное состояние в такой момент абсолютно нормально, и не нужно замыкаться в себе. Единственный способ избавиться от депрессии -

говорить о случившемся. Как только начинает казаться, что от горя и отчаяния не спастись, тебя вдруг охватывает гнев. И это тоже стадия переживания утраты. Что действительно опасно на этой стадии - так это жажда мести. Выглядит все это весьма соблазнительно, но не нужно этого делать. Ничего ты не добьешься, кроме того, что наверняка заработаешь себе дурную репутацию. Поэтому постарайся свой гнев направить в позитивное русло - это поможет вновь обрести вкус к жизни и понять, что она может продолжаться и без неё.

Последняя стадия - примирение со случившимся - тоже может оказаться нелегкой. Тебя будут мучить воспоминания о том, как все было хорошо, хотя, возможно, неприятного было гораздо больше. Но потом, вероятно, придет в голову мысль, что твой друг поступил, в общем-то, правильно, ведь вместе вы были не так уж и счастливы. И пусть тебя не беспокоит, что ты до сих пор о нем думаешь. Смириться с настоящим вовсе не означает полностью забыть прошлое.

Время все лечит. Оно - врач удивительный, и хотя сейчас ты вне себя от горя и обиды, это вовсе не значит, что ты будешь так страдать всю жизнь. У траурного настроения есть чудесная особенность - в одно прекрасное утро оно может исчезнуть раз и навсегда.

Заключительный этап

Подведение итогов

«Карточки обратной связи»

Инструкция:

В качестве «обратной связи» о пройденной теме заполните бланки с табличками для участников.

Что делал?	Что думал?	Что почувствовал?
...

Участникам предлагается проанализировать занятие по трем направлениям, заполнив три колонки карточки. Важно не ограничивать

участников в выражении своих чувств. По окончании работы можно зачитать карточки по желанию.

Анализ:

- Легко ли было выполнить задание? Почему?
- На заполнение какой колонки ушло больше времени?
- Какие мысли вас удивили?

План-конспект занятия № 8 по теме:

«Самое ценное, что есть у меня» (2 часа)

Цель:

- формирование ценностного отношения к себе, к своей личности и внешности

Задачи:

- раскрыть понятие базовая любовь;
- способствовать формированию внимательного отношения к себе, своим мыслям, чувствам;
- развивать способности анализировать свои поступки, чтобы управлять своей жизнью;
- развивать эмпатию к участникам группы.

Материал: Шкатулка с зеркалом. Трафареты с изображением сосудов разной формой, набор карточек с различным фоном (огонь, вода, растения, звезды и.т.п.).

Организационный момент

Приветствие

Упражнение на активизацию деятельности " Никто не знает, что Я" [26]

Ведущий предлагает продолжить предложение: "Никто не знает, что я ..."

Вводная часть

Упражнение «Самое важное, что есть у меня»

Ведущий предлагает по кругу заглянуть в шкатулку. (В шкатулке лежит зеркало).

Вопросы для обсуждения:

- Что вы там увидели?
- Кто удивлён увиденному? Почему?
- Что вы почувствовали?

Основной этап

Упражнение «Значимая фигура»

Ведущий предлагает участникам расставить по степени значимости для себя 5 карточек с надписями: Я, родители, друзья, дети (будущие), возлюбленный.

Обсуждение.

Участницы поясняют, почему именно в таком порядке он расставил предложенные карточки.

"Сомерсон Моэм (англ. писатель) сказал, что он является самой важной фигурой, но при этом добавил: «...для самого себя». Итак – самая важная фигура – это я. Так как я для себя самая важная фигура, то естественно должен к себе хорошо относиться, и удовлетворять свои потребности. То есть я сам должен добиться определенных благ и уметь ими пользоваться согласно своей природе. Но без помощи других удовлетворить я их невозможно. Поэтому, окружающие люди занимают значимое место в вашей жизни, преподаватели, родители, друзья, дети и т.д. Но для того чтобы брать, необходимо еще научиться давать.

«Возлюби ближнего своего как самого себя...» гласит евангельская заповедь.

Базовая любовь - это любовь к себе. Это приносит пользу и другим, если делается правильно. *Вы сможете полюбить близких вам людей и пользоваться их взаимностью, только в том случае, если любите самого себя.*

Вопросы для обсуждения:

- Как можно понять любит себя человек? (личностный рост или стремления к самореализации, духовный рост, положительный образ физического – я, забота о физическом здоровье)

- Про какого человека можно сказать, что он себя не любит?".

Упражнение "Какая Я?" (Авт. Ушакова, Т)

Цель: актуализация внутренних ресурсов.

Стимульный материал: трафареты с изображением сосудов разной формой, набор карточек с различным фоном (огонь, вода, растения, звезды и т. п.).

Участницы выбирают сосуд, который они идентифицируют с собой, и по кругу рассказывают о нем.

Ведущий объясняет девушкам, что этот сосуд не пустой, он чем-то наполнен, что в него может много чего уместиться. Участницы выбирают содержание для своего сосуда из набора карт с различным фоном и по очереди рассказывают о своих эмоциях, делятся впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

- Расскажи о том, как ты себя чувствуешь?

- Какое новое содержание может поместиться в уже наполненный сосуд?

- Что для этого нужно сделать? (В данном случае возможно самостоятельное создание в арт-терапевтическом ключе).

- На, что в твоей жизни это похоже?

Заключительный этап

Подведение итогов

Рефлексия

1. Сегодня на занятии для меня было новым...
2. О себе я узнала...
3. На занятии я себя чувствовала...

Домашнее задание

Разделите чистый лист бумаги на три колонки. В первую колонку, запишите, за что вы себя цените. Вторая и третья колонка предназначена для значимых для вас людей (родители, друзья, или подруги), которые записывают, что они ценят в вас, а вы запишите на другой стороне, за что вы цените этих людей.

План-конспект занятия № 9 по теме:

«Самая обаятельная и привлекательная - Я» (2 часа)

Цель: формирование представлений о женственности, ее проявлениях.

Задачи:

- раскрыть содержание понятия женственности, внешней привлекательности;
- развитие женских манер, поведенческой пластичности;
- воспитание эстетического вкуса.

Оборудование: Набор карточек с изображением женщин демонстрирующих внешнюю красоту, привлекательность, картонные куклы по количеству участниц, белые листы бумаги форматам А4, карандаши цветные.

Организационный момент

Приветствие

Ведущий приветствует участниц группы, выясняет, какие трудности были при выполнении домашнего задания. Девочки делятся впечатлениями прошедшей недели.

Цель: создание доверительных отношений между участницами группы.

Упражнение «Я такая – же как?» [15]

Стимульный материал: набор сюжетных карточек с изображением женщин демонстрирующих красоту, привлекательность.

Участницы группы выбирают по одной карточки и по кругу рассказывают о себе через призму представленного образа ("Я такая же ...", "Я так же").

Вводная часть

Родится женщиной - это еще не значит быть ей. Никого в детстве не учили быть женщиной. Каждая познает это искусство на основании своего жизненного опыта, да еще используя советы своих подружек.

Что же такое женственность, или точнее КТО такая женственность, - сказать непросто.

Беседа

- Что вы понимаете под словом женственность?
- Какую девушку (женщину) можно назвать женственной?
- Какие инструменты помогают проявлять женственность? (жесты, мимика, голос, походка, аксессуары и т.п.).

Основная часть

Упражнение «Проявление женственности»

Совсем не обязательно быть красавицей, чтобы обладать женственностью. Если даже женщину природа не одарила сногшибательной красотой или умопомрачительной фигурой, она может стать обладательницей женских манер, к ним можно отнести: движение тела, походку, жестикуляцию, мимику, голос.

Цель: - развитие женского потенциала, эстетического вкуса.

Стимульный материал: белые листы бумаги, карандаши цветные, ножницы, картонные куклы.

Задания для упражнения (5 этапов):

1. Женственная внешность один из способов проявления женственности. Одежда человека часто сообщает другим личностям, каким он хочет выглядеть в глазах окружающих: романтичным, скромным, женственным или серьезным. Задача девушек создать для картонных кукол одежду так, чтобы она выглядела женственной.

2. Красивая жестикуляция привлекает внимание сама по себе. Движение женских рук плавные и мягкие, а сами руки изящные и ухоженные. Придумайте жест, или покажите свой с помощью которого можно продемонстрировать женственность, кокетство или манерность.
3. Мимика – это показатель эмоциональности человека. К мимике можно отнести любое движение мышц лица, которые влияют на положение бровей, губ и глаз. Мимика на лице может привлекать глаз окружающих, а может и отталкивать. Ваша задача с помощью мимики продемонстрировать женственность, привлекательность.
4. Женский голос один из самых мощнейших инструментов привлечения внимания и интереса к ее женской персоне. Опишите, каким должен быть голос у девушки или женщины, что бы показать, что она нежная, слабая и нуждается в защите и покровительстве. Приведите пример.
5. Еще не слыша женщину, не разглядев толком ее лицо, но наблюдая за ее походкой можно сделать вывод о ее женственности. Задача девушек пройти по импровизированному подиуму такой походкой, чтобы продемонстрировать красоту и изящество своего тела.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда исполняли задания?
- Что было самым сложным?
- Что происходящее сообщает вам о себе?
- Какие выводы вы можете сделать, каждая для себя?

Рассказ [13]

Сама женственность бывает внешняя, а бывает внутренняя. О проявлениях внешней женственности мы с вами поговорили, а для того чтобы понять что такое внутренняя женственность, необходимо увидеть три основных предназначения женщины.

В старину знающие женщины говорили, что внутри каждой женщины есть прекрасный сад, в котором пребывает весна. Именно в этом Саду и живет женственность. В некоторых женщинах она спит. Вспомните сказочную Спящую красавицу? Она почивает в хрустальном гробу,

чудесном саду. О ней заботились гномы, другие лесные жители, просто хорошие люди. Это в доброй сказке.

В нашей житейской истории бедную Женственность "обстоятельства вынуждают" из убежища уходить, что бы деньги зарабатывать и жизненным стрессам противостоять. Вспомните свою маму. Бедная Женственность как непросто приходится ей на "несказочных" жизненных дорогах. Как она передвигается с закрытыми глазами, мало что разбирая на своем пути, и нередко сваливается в овраги или спотыкаются о камни. и хоть кто-нибудь из прохожих потряс бы ее за плечо, крикнул бы ей или запел в самое ухо: "Просыпайся, милая, оглянись вокруг, нельзя с закрытыми глазами по дорогам жизни ходить, это опасно!" Да такие люди бывает, что находятся рядом с нами.

Итак, в женственности кроется три ее основных предназначения:

Первое - быть с мужчиной. Любить и быть любимой, помогать и принимать заботу, влиять и подчиняться благотворному влиянию. Это древнейшее предназначение не менялось на протяжении всей истории человечества, оно АРХЕТИПИЧЕСКОЕ (архетип - "прообраз" первичный, образец, некий древний механизм который не поддается изменениям, образует основу жизненных событий, активно участвует в жизни человека" Поэтому и говорят, в жизненных ситуациях имеются общие закономерности, даже если они переживаются разными людьми в разные времена). Это назначение женщины "записано" в архетипе Возлюбленной. *Возлюбленная - это Архетип "матрица", которая разворачивает энергию любви на себя.*

Второе древнейшее (архетипическое) назначение женщины - творить что-то новое. Давать жизнь новому человеку, проекту, идее. Это древнейшее назначение написано в архетипе Матери. Поэтому *Мать* направляет энергию *Любви* на творчество.

И наконец, **третье** архетипическое назначение женщины - это поддержка Рода, хранение "тайны крови" и "улучшение породы". Данное предназначение несет архетип Хранительницы и разворачивает энергию на

саму женщину и ее Род. Благодаря этому женщина может познать свои особенности, почувствовать связь с Родом и улучшить свою "породу".

Вот такие способности дает нам наша женственность, а точнее три базовых женских архетипа: Возлюбленной, Материи Хранительницы.

Визуализация "Таинственный сад" (Авт. Каменских Р.Г.)

На фоне спокойной музыки ведущий читает текст:

"Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по мышцам. Позвольте себе увидеть все образы.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь пышностью цветов, шелковистой изумрудной травы, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего морского воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожкам и впереди замечаете необычное сияние силуэтов. Еще несколько мгновений... Да это женщины, три сестры (Возлюбленная, Мать, Хранительница). Посмотри, где они находятся? - Что делают? - Как они выглядят? - Определи кто, из них кто? Пожалуйста, подойдите поближе, перед тобой одна из сестер – Мать, поклонитесь ей и примите ответный поклон. Одно мгновение, и Хранительница приглашает тебя занять кресло в душевной компании. Еще одна секунда, и Возлюбленная протягивает тебе чашу с ароматным напитком, сделай глоток и сокровенное тепло растекается по всему телу.

И вот одна из них бесшумно приближается к тебе и передает что-то очень важное, ценное для тебя, и ты принимаешь, и с поклоном благодаришь ее. Вы прощаетесь с сестрами, и возвращаетесь к воротам. Оглянитесь назад. Это сад твоей женственности, и ты в любой ситуации можешь получить поддержку, вспомнив это место.

А сейчас пришло время вернуться обратно в комнату, и вы когда будете готовы, можете открыть глаза".

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали во время путешествия?
- Опишите, встречу со своими образами?
- Какие они?
- Кто из сестер вас, одарил ценностью?
- Что это?
- Какое значение это для вас имеет?

Заключительная часть

Подведение итогов

Рефлексия

- Что вам понравилось сегодня на занятии?
- В чем испытывали трудности?
- Что нового узнали о себе и о других?
- Как вы себя чувствуете?

План-конспект занятия № 10 по теме:

«Это ОН» (3 часа)

Цели: развитие установок, определяющих ответственное поведение в состоянии любви или влюбленности.

Задачи:

- способствовать осознанию механизмов влияющих на выбор партнера;
- раскрыть этапы развития муже-женских отношений;
- развитие способностей к самопознанию и пониманию своего опыта;
- раскрыть общие представления о мужских качествах, умениях определяющие готовность для создания близких отношений с женщиной и созданию семьи.

Оборудование: метафорические карты «Persona» или 20 фото с портретом мужчин, карточки на тему: «Времена года».

Вводная часть

Приветствие

Ведущий приветствует участниц и предлагает девушкам, выразить свое приветствие, с помощью тела, мимики, жестикуляции.

Упражнение "Время года" (Авт. Каменских Р.Г.)

Стимульный материал: карточки с изображением времен года.

Цель: создание благоприятного фона.

Ведущая предлагает участницам выбрать из комплекта по одной карте, изображение которой отражает ее внутреннее состояние. После чего девушки по кругу описывают свои чувства, мысли, желания через призму увиденного.

Основная часть

Рассказ «Метафора внутреннего состояния» [13]

Во внутреннем пространстве женщины есть удивительное явление - символические времена года. Она выражается через наше настроение, самочувствие, мироощущение. Но чтобы распознать эту смену, Но чтобы распознать ту смену, нужно знать ПРИНЦИП каждого времени года.

Например, принцип символического Лета - трудолюбия, результативный труд. Когда внутри женщины настает Лето, она начинает активно трудиться, что бы реализовать какой - то свой замысел. Принцип символической Осени - сбор урожая, подведение итогов, тогда женщина много размышляет и "пожинает" плоды своих "летних дел". Принцип символической Зимы - покой и отдых. Пока внутри женщины Зима, она накапливает опыт, силы и готовится к новому циклу. И наконец, новое приходит. Принцип символической Весны - ОБНОВЛЕНИЕ. Внутренний мир женщины обновляется. Мы можем это заметить через появление в нас "приподнятых чувств" воодушевленности, вдохновенности, влюбленности, беспричинного желание петь или танцевать, особенной радости от предчувствия скорых перемен. Весна может прийти сама собой, просто потому, что ей уже положено сменить Зиму. Также Весну могут принести События, "включающие", пробуждающие наших "трех сестер".

Мать пробуждается, когда женщина вдохновлена новым делом: интересной работой, ремонтом дома, вынашиванием и рождением ребенка.

Хранительница пробуждается, когда внутри себя переживает внутри себя новое ощущение, которое можно определить как "голос крови", или зов предков, напитаться ее силой. Ей хочется постичь тайну своего рода, она стремится как можно больше узнать своих предков, понять когда она рода и племени. Возлюбленная пробуждается либо благодаря накопившейся внутри женщины готовности к отношениям с мужчиной, либо из-за чудесного поцелуя настоящего принца - достойного мужчины, появившегося в жизни женщины. Чего же ждет женщина, когда мечтает о своем мужчине? Ее душа (в сказках - прекрасная принцесса), подобно спящей красавице (Белоснежке, спящей царевне и другими близкими персонажами), ждет чудесного поцелуя.

Чудесного принца. Благодаря такому поцелую происходит пробуждение той части Женственности, которая направлена на мужчину. Этот "женский канал", как вы знаете, хранится в архетипе Возлюбленной. До первой встречи с мужчиной женская душа, как драгоценность, уберегается в чистоте хрустального гроба (хрустальный гроб символизирует необходимую чистоту). Так шифруется в сказках период внутренней Зимы.

На самом деле, душа в этом состоянии - трудится. Готовит себя к союзу с мужчиной. Накапливает знания, силы, уверенность. Нарастает в ее сердце способность любить и дарить нежность. Обучает сердце чуткости и прозорливости. И все это происходит в чистоте без близости с мужчиной. И пока Красавица якобы спит, Принц не дремлет. Он тоже готовится к встрече с ней, ищет ее, совершает подвиги, укрепляет свою мужскую состоятельность. А она должна подождать его.

Кого и по каким оснований мы выбираем себе в спутники человека? Есть ли у мужчины готовность к отношениям?

Как раз здесь нам поможет архетип Возлюбленной, который дает женщине четыре замечательные способности:

- точность выбора мужчины;
- привлечение мужчины;
- построение с ним отношений;

- обновление отношений с мужчиной по мере необходимости.

Рассказ «Этапы развития отношений» [13]

Эта «сказочная технология» содержит семь шагов:

1. *Первая встреча.* Она понимает что он - это Он, и "кладет на него глаз". При этом она ничего специально не делает, так как знает, что все сложится как надо.

2. *Ожидание с верой.* Она ждет случая встречи с ним. При этом не придумывает плана встречи с ним. Она знает, что все устроится, ведь этот мужчина - Он.

3. Создается ситуация, когда Он спасает Ее. Спасти он может ее от холода, голода или реальной угрозы.

4. Исчезновение. Она исчезает, когда он серьезно начинает думать о Ней. Это важный элемент проверки его чувств. Исчезая, Она оставляет Ему след по которому она может Ее можно отыскать, как Золушка оставила Принцу хрустальную туфельку.

5. Поиск Возлюбленной. Она терпеливо ждет. О Ее ищет и меняется сам. Она убеждается в силе его намерений.

6. Обретение Возлюбленной. Свадьба.

7. Жизнь после свадьбы. Познание и принятие друг друга. Терпимость и любовь. Обновление отношений, когда они чуть охлаждаются.

К сожалению, среди несказочных принцев и принцесс, а обычных мужчин и женщин, мало такого сказочного понимания.

Поэтому девушки, вместо того чтобы красиво "работать над собой" в чистоте "хрустальных гробов", пробуждаются раньше времени. Лежат с открытыми глазами, но с закрытым не пробужденным сердцем. Да ни просто лежат ресницами хлопают, а еще ворочаются и ворчат: "Где этот противный принц, почему он медлит? Что я тебя сама должна идти искать?!". И вот когда ожидания становятся невыносимыми, девушка бросает свой "хрустальный гроб, свое верное убежище, и отправляется по соседним и дальним лесам в поисках потенциальных возлюбленных. И в таком

состоянии девушка, женщина очень уязвима. Желание быть рядом с мужчиной, парнем часто делает ее слепой. Что касается Принца, то он, возможно, приходит. Но видит: "хрустальный гроб" пуст, его возлюбленная куда-то убежала. Бедный принц! Он знает, как тяжела судьба его любимой, ведь сердце то ее спит. Кто защитит ее. Но, что - же делать? По дороге он встречает чужую женщину, очаровывается ею, привыкает к ней. Начинает думать, что эта Чужая, ставшая ее спутницей, и есть его возлюбленная. Но иногда сердце подсказывает ему, что эта не та женщина.

Обсуждение

- Как вы думаете, что будет происходить в жизни этой пары? (он в тайне начнет искать других)

- Что будет происходить с той «принцессой», которая покинула свое убежище?

- А что было - бы если, принц все таки поцеловал свою принцессу, **но раньше времени?**

Упражнение «Поспешный выбор» (Авт. Каменских, Р.)

Стимульный материал: метафорические карты «Persona» (портреты мужчин) или фото, портреты мужчин (20 шт. 2-3 фото с приятной внешностью, остальные фотографии должны вызывать неприятные чувства).



Ведущая предлагает участницам представить себя той самой принцессой, которая пробудилась раньше времени и отправилась в поисках потенциально жениха.

На столике расположены карточки с изображением вниз, девушки наугад берут по одной и кладут перед собой рубашкой вверх, после чего по

очереди переворачивают свою карточку и рассказывают о своем поавшимся женихе (муже) через призму увиденного портрета (возможные черты характера, его должность, какой он муж, отец и. т. д.).

Вопросы для обсуждения

- Что вы почувствовали, когда увидели портрет мужчины?
- Удивило вас увиденное?
- Какие выводы из этого можно сделать?

Вывод

В жизни девушки должно происходить все в свое время, и события не нужно торопить. Девушка должна созреть, что бы быть готовой к отношениям с мужчиной.

Упражнение «Пирог» [26]

Цель: расслабиться, стать активнее, внимательнее друг к другу.

Участницам нужно снять часы, кольца и другие острые предметы. Делятся на микрогруппы по 4 человека. Психолог предупреждает, что лежащего нельзя мять в области печени. Одну из участниц заворачивают в покрывало и кладут на живот. Остальные его мнут, словно тесто для пирога. Сначала «очищаем стол» - гладим плечи, спину, затем посыпаем мукой и начинаем потихоньку мять тесто, еще посыпаем – мнем сильнее, затем посыпаем маком и изюмом – похлопываем пальцами, еще мнем и месим. Затем пирог «ставят в печь» - лежащего разворачивают и придавливают разогретыми ладонями, можно шипеть, чтобы пирог хорошо «пропекся». Обычно «пирог» сам сообщает, когда «готов».

Рассказ ведущей «О ложных и истинных принцах» [13]

Принц - символическая фигура. Но носитель лучших мужских качеств. Он умеет идти на зов Подлинной Возлюбленной, теперь лишения, обладает смелым сердцем Подлинной Возлюбленной, теперь лишения, обладает смелым сердцем, способностью любить и заботится о спутнице.

Каждой из нас предназначен свой особенный Чудесный поцелуй. Кто станет его носителем? Нам неведомо. И в этом тайна Женственности.

Окружающие нас мужчины, юноши могут быть не только принцами, но и «лже – принцами». Как же это понять?

Маскарадный гардероб ложного принца

«Лже - принц» - внутри мужчины – это оборотень. Он способен носить разные личины. И нам нужно хорошо их знать, чтобы быть осторожными и прозорливыми.

<i>Тип</i>	<i>Маска</i>	<i>Реальное лицо</i>
«Заколдованный паж»	Томный и романтичный. Он мнит себя, непризнанным гением, жертвой человеческих интриг и несправедливости.	На самом деле он просто больной мечтательный паж, отчаянно завидующий своему господину. Он сам себя заколдовал завистью и стремлением быть не тем, кум он есть на самом деле. Вызывает жалость у девушке. Постепенно «Пажа» выталкивает женщину в позицию матери.
«Великолепный властолюбец»	Надежного, основательного, крепко стоящего на ногах мужчину. Он великодушно дает пользоваться тем, что в его власти.	Желание подчинить волю женщине себе. Хочет видеть страх в глазах и бессилие. Ее уязвимость питает его. Женщину рядом с ним мучает чувства вины и долга.
«Удачный охотник»	<i>Начало отношений</i> Влюбленный, нежный, заботливый, понимающий, прощающий. <i>Дальнейшее развитие</i> Резкая перемена отношений (вчера он был пылким влюбленным, вдруг становится холодным и безразличным).	Любит решать «сложные задачки» покорения женщин. Ему нравится, когда девушка долго сопротивляется. Это добавляет ему остроты переживаний.
«Утонченный коллекционер»	Исследователь, философ женской психологии.	Коллекционер женщин. Он умудряется поддерживать отношения с несколькими женщинами, передружить их между собой.

		Разрушает женщину, откровенно вовлекает ее в полигамную семью.
«Романтический проходимец»	Маска дает шарм, невероятное обаяние, излучение надежности. Он стремится быть полезным, стать добрым другом, принимает слабости женщины.	Такое поведение «Лже - принца» вызвано, определенной корыстной целью. У него есть определенная выгода: деньги, связи, имущество, возможности, интеллектуальный, творческий или иной потенциал. У женщины возникает непонятное чувство тревоги. Она может уговаривать себя, что все нормально.
«Колючий кактус»	Маска превращает «лже - принца» в холодного, циничного «недоступного красавца»	Излюбленное деле «Кактусов» - находить в женщине изъяны и саркастически рассказывать о них ей, и другим и другим (желательно в ее присутствии).

Упражнение «Мой принц» (Авт. Каменских Р.Г.)

Цель: «инвентаризация» мужских качеств, умений, навыков определяющих готовность мужчины, юноши к союзу с женщиной.

Инструкция

Ведущий предлагает участницам представить себе образ мужчины, который достоин, по их мнению, на роль мужа. Опишите его. Кто он? Чем занимается? Какими качествами ценными для вас он обладает? Что он ценит? Что он ценит в девушке? Что он должен уметь? Какие его недостатки вы могли бы, принять?

Подведение итогов

Рефлексия

План-конспект занятия №11 по теме:

«Не шелковый путь» (3 часа)

Цель: раскрытие представлений о женской, мужской зрелости, развитие женской идентичности.

Задачи:

- осознание ответственности за собственное развитие;
- развитие самопознания,
- осознание необходимости гармоничного развития в различных сферах жизни.

Оборудование: метафорические карты «Она» или фото или карточки на тему: «Детство, юность», листы форматом А4, цветные карандаши, карточки с названиями качеств личности.

Организационный момент

Приветствие

Упражнение «Приветствие» [26]

Девушкам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждой участнице группы: «Привет, *(имя)*, ты представляешь...»

Вводная часть

Упражнение «Путь» (Авт. Батищева Г.)

Цель: показать значения опыта в развитии личности

Ведущая предлагает участницам, выбрать карточку, отражающую их состояние в детстве, когда они были счастливы и карту, на которой они уже повзрослели и находятся в сегодняшней ситуации. Располагают их рядом, слева на право, и по кругу рассказывают о себе, и о своих чувствах, которые вызывают у них эти карты.

- Расскажите о том, какие чувства и ощущения у вас возникли, между разницей, что было и что стало?

На следующем этапе ведущий просит участниц раздвинуть эти карты, на то расстояние, которое хочется по ощущениям. Между картами образовалось пустое место, туда необходимо выбрать и разложить карты в

хронологическом порядке, которые рассказывают, какой опыт приобрели в этот промежуток времени.

- Что с тобой происходило?
- Что происходящее сообщает обо мне?
- Что хотелось бы поменять?
- Что я для этого могу сделать?

Выводы

Каждый человек будь - то мужчина или женщина на пути своей жизни проживает опыт (жизненные уроки), которые необходимы для развития личности.

Основной этап

В древности юноши и девушки проходили инициации (испытания), что бы подтвердить свое право называться мужчинами или женщинами, что, им в свою очередь давало право иметь семью испытания и детей. Те, кто не проходил испытания, оставались в статусе «старых детей», не могли вступать в брак и соответственно, не имели права продолжения рода. Считалось, что «старые дети», как те пробудившиеся раньше времени «принцессы» не обладают качествами и навыками, которые нужны для создания отношений с мужчиной, создание с ним семьи и воспитания детей, внутренне не созрели.

Древние мужские инициации [12]

Преодоление страха. Боятся все. Но если не научишься преодолевать свой страх, не сможешь защитить свой страх, не сможешь защитить себя, семью и род.

Управление гневом. Ты должен уметь вызвать свой гнев, что бы сражаться или охотится, и держать свой гнев в узде, чтобы не причинять вреда сородичам.

Физическая выносливость. Ты должен выдерживать стужу, голод, жару и большие нагрузки, что бы выстоять в борьбе и на охоте. Например, взрослые мужчины выводили юношу на охоту, где он самостоятельно

должен добыть крупного зверя, его испытывали на ловкость создавая ловушки, заставляли переносить боль молча, без стонов и жалоб, испытывая выносливость (это важно, ведь если ты кричишь и стонешь от раны, ты можешь привлечь ненужное внимание).

Сила духа. Ты должен уметь контролировать страх и гнев, что бы поступать разумно. Разум - главный советчик.

Древние женские инициации

Терпение. Ты должна уметь переносить боль, чтобы рожать детей.

Изобретательность (креативность). Ты должна уметь приготовить еду, благоустроить жилище, сшить одежду из того, что есть под рукой.

Милосердие и забота. Ты должна уметь ухаживать за детьми, раненым или уставшим мужчиной даже в самых тяжелых условиях.

Физическая выносливость. Ты должна выдерживать голод, холод, что бы выжить и сохранить своих детей. Например, известен обряд «высиживание в яйце», когда девушку сажали в большое специально сплетенное гнездо на дереве, где она должна была провести несколько недель, занимаясь каким - то женским рукоделием, не произнеся ни слова. Девушку учили молчать.

Чистота души. Твои чувства, стремления и ожидания и поступки не должны вредить сородичам, должны быть честными, открытыми и понятными.

С ростом цивилизации институт инициации постепенно стал утрачивать свое значение. В христианстве, например, инициации уже проводятся уже совершенно безопасно, через исповедание и причащение. А позже и этот обряд становится не обязательным. В настоящее время жизнь стала более безопасной, и зрелость уже не является необходимым условием для выживания. И это с одной стороны хорошо, а с другой – мы имеем несметное количество мужчин и взрослых которые по сути своей являются «старыми детьми», но они строят отношения, создают семью, воспитывают детей, передавая им свой уровень незрелости.

Можно выделить два вида зрелости: внешняя, внутренняя. Например, можно встретить человека, который внешне вроде – взрослый, а ведет себя как ребенок, что говорит о его внутренней незрелости. Зрелость мужских и женских функций личности – это условие ее целостности и здоровья.

Игра "Инь и Янь" [3]

Цель: концентрация участниц на следующий этап работы

Участницы сидят в кругу. В игре есть три движения, которые последовательно чередуются.

Первое движение - участница кладет руку с вытянутыми пальцами себе на голову и говорит: "Инь".

Второе движение - участница кладет руку с вытянутыми пальцами под подбородок и говорит: "Янь".

Третье движение: - участница показывает на кого-то из участниц в кругу и молчит.

Правила игры

Если участница А положила на голову левую руку, то ее рука указывает на соседа справа. Это означает, что второе движение делает сосед справа. Если это правая рука - продолжает сосед слева, на которого указывает рука. Третья участница - третье движение. Игра должна проходить в темпе, пока один человек не ошибется. Он выбывает из круга. Теперь его задача - мешать концентрации оставшихся участников, но при этом нельзя касаться других или вставать непосредственно перед ними. Игра продолжается до трех оставшихся участниц и заканчивается вопросом в стиле дзен: кто выиграл, игру даже ее не начиная?

Карл Густав Юнг (швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, — аналитической психологии.) говорил, что в каждой мужчине, в каждой женщине живет противоположность: в мужчине тенью является женщина, а в женщине – мужчина. И порой именно тень влияет на наши решения и поступки. Такого Внутреннего Мужчину он назвал Анимусом, а Внутреннюю женщину Анимой. В древнекитайской

мифологии и натурфилософии тёмное начало (Инь) и противоположное ему светлое начало (Янь). Инь - женское начало, Янь - мужское.

В каждом человеке независимо от его половой принадлежности постоянно живут и активно влияют на его поведение, реакции и взаимоотношения и Анимус, и Анима. У одних людей наиболее активен Анимус, который любит постигать, внешний мир, преодолевать препятствия, организовывать, руководить, добиваться.

У других людей наиболее активна Анима. Она нацелена больше на внутренние составляющие жизни. Она чувствительна к переживаниям, эмоциональным реакциям человека, старается сохранить то, что имеет.

Например, мужчины с сильной Анимой и слабым Анимусом, чувствительны, эмоциональны, восприимчивы, но совершенно не тянут на образ мачо. Если они окажутся в среде, где эти качества ценятся в мужчине (актерская среда, художники и.т.п.), то все в порядке. Но если они живут среди обывателей, то у таких мужчин может сформироваться комплекс неполноценности.

Например, девушка с сильным Анимусом и слабой Анимой выходит замуж за молодого человека и думает: «Ничего, что но сейчас обалдуй - обалдуем, безответственный и любит погулять. Все равно он хороший, добрый, а вот поженимся, и я его перевоспитаю – сделаю из него настоящего мужчину». Спрашивается, а сейчас он кто? Давайте посмотрим, что происходит: замуж собирается вовсе не ее Анима, а Анимус. Он собирается руководить, переделывать под собственные представления, что такое хорошо, что такое плохо. То есть кто, на ком женится? Правильно, девушка (вернее ее Анимус), думая, что он (его Анима) будет подстраиваться под ее решения. Значит, в этой семье роль мужчины должна достаться жене. Давайте представим, что юноша действительно готов подстраиваться и приспособливаться, то есть общаться с Анимусом своей жены через свою Аниму. А кто вообще сказал, что он хотел жить с женщиной. А девушка, занявшая мужскую позицию рядом с мужем, в то же время ожидает, что ее

муж будет «настоящим мужчиной». Она ждет, что он будет решительным, смелым, решительным, защитником, кормильцем и т. д. и т. п. Другими словами, она ждет от него проявление яркого, активного Анимуса. Отлично! Значит, она собирается относиться к нему как к Женщине, но хочет, что бы он вел себя как настоящий мужчина. Полный абсурд!

К сожалению, в современном мире есть одна большая проблема: наши женщины вырастают с активным Анимусом, но тоскуют по рыцарям, настоящим мужчинам, с которыми, как вы понимаете, им очень трудно уживаться. А если женщина в каждом своем шаге транслирует сильного Анимуса, то кто к нему будет притягиваться? Разумеется, мужчины с активной Анимой и пассивным Анимусом.

Просмотр презентации «Уровни зрелости мужчины и женщины»
(Авт. Каменских Р.Г.)

Существуют, так же периоды зрелости, которые проходят Анима и Анимус.

Слайд 1

Анимус – Разведчик – это самый низкий уровень развития Анимуса. Его функция – познавать внешний мир, пока не различая, что опасно, а что – нет. Это помогает человеку познавать новое, вносить изменения, быть подвижным, смелым в своих решениях.

Слайд 2

Анима – Ведьмочка – самый низкий уровень развития Анимы. На этом уровне Анима учится понимать, вникать во внутренний мир человека – свой и чужой. И делает она это исключительно для выживания. Она должна уметь отличать свою личность от другой, понимать и сохранять свои границы, улавливать потребности.

Слайд 3

Анимус – Защитник. Эта функция призвана защищать жизнь, достоинство, имущество, но главное Аниму (или реальную женщину). Если защитник слаб и пассивен, это приводит к тому, что человек склонен

совершать опрометчивые поступки, постоянно рискует, ведет саморазрушительный образ жизни. Если Защитник слаб, но старается быть активным, человек становится очень тревожным. Его защитник не уверен в своих силах.

Слайд 4

Анима – Амазонка – стремление добывать, побеждать, добиваться. Амазонка, по сути, действует как мужчина, и ее трудно в реальных событиях отличить от Защитника. В жизненных ситуациях это проявляется только, как нежелание женщины опираться на мужчину, верить мужчине, впускать всерьез и надолго его в свою жизнь.

Амазонка наполнена противоречиями. Она принимает на себя мужские функции, тем самым отвергая способность Анимуса (и реального мужчины) вообще выполнять свои задачи по защите кормлению и управлению. В тоже время отрицает все женское, выполняя мужские функции.

Слайд 5

Анима - Гейша - эта функция творчества, искусства, учения наслаждаться, восхищаться и ценить, принимать и окружать теплотой. Именно Гейша позволяет создавать вокруг себя комфорт. Человек с развитой Гейшей умеет быть привлекательной, обаятельной.

Полноценное развитие Гейши в свою очередь питает энергией Анимуса, и он получает толчок к развитию. Анимус тоже поднимается на высоту дарения и заботы – на уровень Кормильца.

Слайд 6

Анимус – Кормилец - созидаящая функция, которая отвечает уже не просто за выживание, а за качество жизни. Функция кормильца – не только обеспечивать минимально необходимым для выживания, но и заботится о комфортной жизни как материальной, так и душевной. Он умеет выдерживать баланс между заботой о других и о себе. При развитой Ведьмочке он чувствует партнера, внимателен к нему, создает атмосферу

поддержки. При этом умеет привлечь внимание и к своим потребностям. Благодаря Гейше он нацелен на дарение принятия.

Итак, только совместными усилиями Защитник, Кормилец и Гейша приводят к тому, что человеку доступны отношения любви и взаимодарения. Это взаимодействие создает условия для развития Анимы и Анимуса, и позволяет выйти на следующий более высокий уровень.

Слайд 7

Анимус – Муж и Анима – Жена (в данном случае мы говорим об уровне зрелости, а не социальных ролях мужчины и женщины)

Помните, мы говорили, что Анимус выполняет целый ряд мужских функций – исследование, защита, кормление, организация и управление.

Так вот, функция организации, уже частично исполняемая на уровне Кормилец, Максимально наполняется на уровне Муж.

И в буквальном и переносном смысле такой мужчина занимается созданием комфортной среды для себя и своей избранницы. При этом он опирается на женщину, которая поддерживает его в этой организации, обустроивает, привносит в быт, в отношения и в окружение теплоту, красоту, удобства. Мужчина сооружает, а женщина выстилает его перьями. Мужчина созидает, а женщина сохраняет и возвращает. Мужчина намечает стратегический план, а женщина возвращает, вынашивает его идеи, создает пространство для роста. Мужчина кидает семя, а женщина ухаживает за ростиком. Эти метафоры многогранны и применены к различным сферам жизни.

Если женщина имеет Аниму – Жену в негативном полюсе, она не заинтересована в поддержке мужчины, не доверяет ему и вмешивается в организацию системы, который стремится создать ее мужчина. Или не мешает действиям мужчины по выстраиванию отношений, но сама отказывается обустроивать «гнездо», не способствует созданию теплоты, и не поддерживает идеи, не сохраняет и не поддерживает создаваемое мужчиной.

Слайд 8-11

Король и Королева – это очень высокий уровень развития. Такого уровня достигает далеко не каждый. Функции Короля и Королевы связаны с отцовством и материнством, но не ограничиваются этим. Дети появляются и у Ведьмочек с Разведчиками, и у Амазонок, и у Гейш с Защитниками. Соответствующие и будут отношения между детьми и родителями.

Функция Короля так - же – управление созданной системой, через сотрудничество с учетом интересов каждого элемента его системы. Анима – Королева тоже выполняет функцию управления. Она соратник и помощник Короля, но не потому, что она не может быть автономной (независимой), а потому, что чувствует себя наиболее комфортно именно в соратничестве с Королем.

Если король и Королева в негативном полюсе, они становятся давящей силой, ограничивающей свободу, развитие и самореализацию – не только себя и друг друга, но и тех, кого контролирует. Он очень властен, и жесток. Его отношения наполнены агрессией. Они действуют по принципу «Я лучше знаю, что для тебя хорошо».

У людей с низшими уровнями зрелости Анимы и Анимуса семья строится на взаимных манипуляциях и агрессии, а дети не получают должной заботы. К ним могут быть невнимательны, ими манипулируют, или помещают их в условия чрезмерной опеки, лишая возможностей для собственного развития.

Однако при положительном развитии Король и Королева выходят на высочайший уровень развития Психеей и Мудрецом.

Слайд 12-13

Психея и Мудрец – уровень безграничного принятия и духовности. В таком состоянии человек способен видеть ценность даже в тех событиях, которые выглядят негативными. Он готов делиться, ни чего не требуя взамен. Такого высокого уровня зрелости достигают единицы.

Таблица «Уровни развития»

<i>Анима</i>	<i>Анимус</i>
<i>Психея</i>	<i>Мудрец</i>
<i>Королева</i>	<i>Король</i>
<i>Жена</i>	<i>Муж</i>
<i>Гейша/Амазонка</i>	<i>Кормилец</i>
	<i>Защитник</i>
<i>Ведьмочка</i>	<i>Разведчик</i>

Итак, чем выше уровень развития Анима и Анимуса, тем гармоничнее строятся отношения и тем больше удовлетворения приносит жизнь человеку». [Он и Она]

Обсуждение

- Как вы считаете, на каком уровне зрелости вы?
- Какого уровня хотите достичь?
- Что для этого можете сделать?

Упражнение «Мужское и женское во мне» (Авт. Каменских, Р.)

Цель: развитие Я - концепции

Стимульный материал: карточки с названиями качеств личности.

Ведущий предлагает участницам выбрать и набора карт по три качества личности, которыми они, по их мнению, обладают. После чего участницы описывают каждое качество, рассказывая, в каких ситуациях им эти качества помогают, а где мешают. На последнем этапе девушкам необходимо определить, какое качество можно отнести к женской части личности, а какое к мужской.

Упражнение «Моя Внутренняя Ведьмочка» [34]

Стимульный материал: листы форматом А4, цветные карандаши.

Цель: развитие самопознания

Ведущий предлагает участницам представить и нарисовать образ своей Ведьмочки, и самостоятельно ответить на ряд вопросов. После того, как задание выполнено, девушки по кругу делятся впечатлениями.

Вопросы к упражнению

- Как ее зовут?
- Она добрая или злая?
- Каковы ее функции?
- Какими способностями она наделена?
- Какую роль она играет в вашей жизни?
- Как это влияет на ваше поведение?

Вопросы для обсуждения в группе

- Расскажите о своей Ведьмочке, какая она?
- Что вы чувствовали, когда вы рисовали ее?
- Что было самым сложным?
- Хотели ли бы вы, что-либо изменить?
- Какие выводы вы из этого можете сделать?

Заключительная часть

Подведение итогов

Рефлексия

Домашнее задание

Ведущий предлагает участницам разделить лист на две колонки, в одну колонку выписать самые неприятные события их жизни, а во вторую подумать и записать какую пользу дало каждое перечисленное событие.

План - конспект № 12

по теме: «В согласии с собою» (3 часа)

Цель: обучение конструктивным способам поведения в кризисной ситуации, способствующим самосохранению.

- способствовать осознанию собственной модели поведения в ситуации стресса, конфликта.
- развивать умения разрешать внутриличностные конфликты;

- повышение уверенности в себе.

Стимульный материал: набор карточек с изображением лиц
Метафорические карты «Она», «Saga» либо карточки с изображением олицетворяющих любовь, дружба, забота, подарки или другие материальные ценности. Пластилин, картон А4, влажные салфетки. Листочки с вопросами для субличностей (см. в описании упражнения) — для каждой пары участников. Правила общения с субличностями (на обороте листочков с вопросами)

Организационная часть

Приветствие. Обсуждение домашнего задания.

Вводная часть

Упражнение «Личность в стрессе» (Авт. Каменских Р.Г.)

Цель: инвентаризация моделей поведения личности в стрессовых ситуациях, введение в тему.

Стимульный материал: набор карточек с изображением лиц

Ведущий предлагает участникам группы выбирать по одной карточки и по кругу рассказывают о том, как люди могут реагировать в ситуации стресса, конфликта, через призму выбранной карточки (Этот человек в ситуации стресса, кризиса или конфликта...).

Вопросы для обсуждения:

- Как этот человек ведет себя в стрессовой ситуации?
- Какую пользу это ему приносит?
- Что этому человеку могло бы помочь, что бы выжить в данной ситуации?
- Имеет ли это какое то отношение к вам?

Людей можно разделить на два типа реагирования

1. Действовать (убегать, либо нападать)
2. Замирать (прятаться, избегать, бездействовать)

У каждого человека своя модель поведения в стрессовой ситуации. Это может быть конфликт, кризис, стресс.

Основной этап

Мини - лекция «Роли выживания» [29]

Роли выживания - привычные модели поведения, усвоенные в детстве, которые человек использует всякий раз, когда оказывается в стрессе. Имевшие смысл в детстве, во взрослой жизни они часто оказываются разрушительными. Теория о ролях базируется на теориях Верджинии Сатир, Шерон Вегшайдер-Крауз, Линды Ханек.

Выделяют 6 основных типов ролей выживания: "фанат", "благодетель", "герой семьи", "козел отпущения", "потерянный ребенок" и "талисман".

Фанат

Этот человек всегда убежден, что он прав. Его очень трудно убедить, что кто – то кроме него может быть прав. У него все в черно - белых тонах. Он точно знает что можно, что нельзя, что хорошо и что плохо. И он убежден в своих убеждениях. Он не видит золотой середины, очень не гибкий. Испытывает потребность во сверх контроле над в всем и вся.

Если, что то сделать вопреки его убеждениям и моралиям он начинает думать, что его не любят. Очень нуждается в опоре, поддержке.

Если вы себя узнали себя в этой роли, то вам необходимо понять, что у каждого человека есть своя правда. Не всегда добро может быть полезным. Каждый имеет право на свое мнение.

Благодетель

Все отдает. Хорошо знает, что другим надо. Испытывает большую потребность быть полезным, только тогда может почувствовать свою важность, нужность. Порой они насилуют своей помощью. Дети у таких родителей часто бывают беспомощными, несамостоятельными. Часто испытывает чувство злости, если его не поблагодарить, может даже проявлять агрессию.

Если вы себя узнали в роли благодетеля, то вам просто необходимо начать учиться быть полезным, в первую очередь для себя. «Возлюби ближнего своего, как самого себя» гласит евангельская заповедь. Позволь

другим быть полезным для самих себя. А если ты все-таки сделал для кого-то доброе дело, не жди благодарности, довольствуйся тем, что тебе позволили совершить это твое добро, и это уже не мало.

Герой семьи

Такой ребенок очень разносторонний. И умен, и талантлив и красив. Делает большие успехи и в учебе, и спорте. Другими словами, успешен по всем «фронтам»! Сверхответственный во всем. Но опасность в том, что если что то у него не получилось, то рушиться весь его мир как карточный домик. И у него буквально опускаются руки на все, больше нет желания действовать. В результате у такого человека формируется позиция – если не получается на отлично, то лучше вообще не делать.

Если в тебе откликнулись черты «героя» не отчаивайся. Позволь себе сделать на три, те вещи, которые у тебя не очень получаются. Не бойся ошибиться, ведь ты уже знаешь, что даже самый неудачный исход твоего поступка, может принести тебе колоссальную пользу.

Козел отпущения

Часто это не замеченный ребенок. Он может быть талантлив, и красив. Но чувствует себя не нужным, как бы он не старался учиться, помогать родителям или другим взрослым. Но эти взрослые по своим убеждениям (Фонаты) считают, что хвалить нельзя ребенка, а то возомнит о себе не весть, что. И тогда, ребенок решает по-другому обратить на себя внимание. Например: срочно заболеть и рассказывать об этом, или что-то сделать ужасно плохое (украсть деньги, сбежать из дому) только, что бы его заметили. Или делают все, что-бы не добиться успеха, так как пока они проблемы его замечают, как только у него получится его перестанут замечать.

Если ты вдруг отметил, что ты часто в ситуации стресса занимаешь позицию «козла отпущения» у тебя есть шанс поменять отношение к себе. Если тебя не хвалят, не говорят тебе какой ты молодец. То это совсем не

значит, что они не радуются твоим успехам, что ты для них не важен. Просто некоторые взрослые, считают неприемлемым хвалить детей.

Талисман

Эта роль особенно к лицу женщинам, потому что в Талисмане много желаний жить удобно и адаптивно. Не переносящий дискомфорта Талисман всегда стремится к балансу в семье, в кругу друзей, в обществе. Такой человек очень удобен.

Они считают, что не должно быть конфликтов в семье, не должно быть недружественной атмосферы в школе, компании. Талисман умеет разрешать напряжение и позитивом, и негативом. То есть, он может в случае необходимости и рыдать, и орать, и веселить людей. Единственное, чего никогда не делает Талисман – он никогда не смеется, когда ему смешно, и не плачет, когда ему грустно. Он предъявляет те чувства, которые нужны в данный момент времени. Он веселит публику, он печалит публику. Он шут. Звоня бубенцами, он может вызывать какие угодно чувства, но сам к этим чувствам не присоединяется. Это чувство для вас, а не для меня! Собственные эмоции - закрыты. Опасность в том, что человек, играющий данную роль, не хочет взрослеть, боится. Считает, что мир угроза для него. Он часто недоверчив к окружающим. Внутренне он – всегда ребенок, он боится взрослой ответственности. Она для него тяжела и малопонятна. Играет он очень творчески, очень сильно, энергично, но вот взять на себя взрослую ответственность, сделать серьезный шаг и оценить ситуацию ему сложно. Это же надо внутренне пройти какую-то дорогу, которой Талисман боится. Потому что там он должен разбираться сам, а ему тревожно и страшно.

Он может неожиданно прояснить какую-то ситуацию, назвать вещи своими именами, то есть у него, казалось бы, очень много прав. И в то же время у него нет ответственности за принятие решений. Его основная задача – звенеть бубенцами, снимая напряжение.

Если вы постоянно пользуетесь данной моделью поведения, то скорей всего вы очень не самостоятельны. Вы скорей всего считаете, что ваш выбор не правильный, он может принести много разочарований и боли. Но даже за этим разочарованием может стоять огромный опыт, который может принести больше пользы, чем другой более удачный выбор. Конечно, о последствиях выбора нужно задумываться, но принимать решения научиться всё-таки стоит.

Потерянный ребенок

В компании детей этот ребенок обычно выделяется тем, что никак не досаждаёт взрослым. Но если присмотреться, можно заметить, что глаза у него как будто за занавесками. Как будто он потерялся в этом мире, а себя нашёл в своем собственном, куда никому постороннему нет доступа. Эта роль так и называется — Потерянный ребенок. Ее символ — квадрат. Коробочка. Этот замечательный ребенок не требует внимания, но нуждается в нем. Он сидит где-нибудь в уголке, рисует, мечтает, играет в свои игрушки, разговаривает сам с собой. Гости завидуют: «Какой он у вас спокойный, не то что наш, от которого спасения нет». В итоге человек, который умудрился спрятать свою жизнь от других людей, когда выходит во внешний мир, испытывает чувство вины, стыда. «Извините, пожалуйста, я вам не помешаю? Я быстро-быстро, а потом спрячусь, исчезну». Нырк в компьютер — и снова никому не мешает. Он настолько старается быть ненавязчивым, что другим кажется равнодушным.

Дорогие «потерянные дети» если вам кто - когда дал понять, что вы мешаете, это не значит что всегда и для всех. Кто – то наверняка будет рад вашему общению.

Упражнение «Беру и отдаю» [15]

Цель: осознание собственной позиции во взаимном обмене в отношениях с окружающими (близкими, родственниками)

Стимульный материал: метафорические карты «Она», «Saga» либо карточки с изображением олицетворяющих любовь, дружба, забота, подарки или другие материальные ценности.

Ведущий предлагает наугад вытянуть одну карту, отражающую то, что вы хотели бы дать этому миру (подруге, другу – значимому человеку), а другую, что бы вы хотели получить от этого мира (от подруги, одноклассника)

Выводы:

В своей жизни мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, в которых либо даем что-то другим, либо берем у них. Но не всё так просто. Случается, что человек постоянно что-то дает другим, но при этом отказывается брать, или, наоборот, он сам только берет, но ничего не дает взамен. В таких случаях возникают явные перекосы в балансе «брать – давать». Вернее, его, этого баланса, в данном случае вообще нет. Получается игра в одни ворота.

В идеале отношения должны выглядеть следующим образом: вам что-то дали (вы приняли), и сами отдали что-то взамен. Желательно отдавать примерно в том же объеме, что и получили, чтобы обмен был приблизительно «равноценный». Мы же о балансе всё-таки говорим, а он предполагает некое равенство. Это касается дружеских отношений, отношений мужчины и женщины и т.д. Перечисленные ранее роли выживания формируются при нарушении баланса брать и отдавать. Например «Фанату» очень сложно отдавать, дарить, позволять что-то противоречащее с его убеждениями. «Благодетелю» наоборот трудно, что то брать, а все остальные роли выживания часто становятся детищами «Фанатов» и «Благодетелей».

Упражнение «Подарок» [26]

Каждая участница дарит своей соседке справа любой «подарок», то есть сообщает ему о том, что бы хотела бы подарить, имея неограниченные материальные и нематериальные возможности. Упражнение проходит по кругу.

Упражнение - активатор «**Маски - шоу**» (Авт. Каменских Р.Г.)

Ведущий предлагает девушкам по кругу примерить на себя воображаемую маску предложенную соседом слева и изобразить эту роль (жертва, герой, оптимист, учитель, ведьма, мать, шут и т.п.).

Упражнение «Две мои субличности» [11]

Цель. Обучение методам разрешения внутренних конфликтов.

Вид. Арт-метафора.

Материалы. Пластилин, картон **A4**, влажные салфетки. Листочки с вопросами для субличностей (см. в описании упражнения) — для каждой пары участников. Правила общения с субличностями (на обороте листочков с вопросами).

Разъяснения тренера.

«Многим людям знакомо состояние, когда их буквально раздрают на части противоречивые желания или они как будто пребывают во внутреннем диалоге, когда пытаются решить какую-либо проблему или вновь и вновь доказывают кому-то внутри себя, что поступили правильно. Как будто во внутреннем мире находятся самые разные люди. И каждый человек, то есть каждая часть нашей личности, стремится оказать влияние на наши мысли, эмоции, поведение. Эти части личности называются субличности, то есть личности внутри нас.

Количество и особенности субличностей могут быть разными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания, потребностей и убеждений человека. Сила этой субличности может зависеть от ситуации, от истории жизни человека. Каждая субличность имеет свой неповторимый «характер», свои «убеждения», потребности и т. д.

У каждого человека может быть много субличностей. Есть ролевые субличности — по тем ролям, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Специалист и т. д. Есть субличности, которые основаны на каких-либо наших потребностях и долженствованиях. Например: Весельчак, Деловой человек, Ворчун, Критик и т. д.

Субличности могут иметь прямые названия (Внутренний Критик, Внутренний ребенок и т. д.) и метафорические имена (Каркающая Ворона, Ядовитая Змея, Свободная Ласточка, Колючий Кактус и т. д.).

Одна субличность может быть маленькой и слабой. Тогда и голосок ее звучит едва слышно. Другая — сильная и требовательная. Тогда ее влияние мы чувствуем на себе практически постоянно.

В большинстве случаев наши субличности живут довольно слаженно, распределяют время и сферы действия и вполне могут договориться. Тогда мы чувствуем себя более или менее комфортно. Но если субличности имеют несовместимые потребности и равны по силе, то внутри нас начинается целый скандал, который называется внутренним конфликтом. Например, в человеке могут жить Нежность и Разгневанная Фурия, Спорщик и Терпимость, Гуляка и Ответственный человек, и т. д.

Если одна из таких субличностей побеждает другую, то вторая чувствует себя ущемленной и всячески портит нам существование, внушая чувство неудовлетворенности и дискомфорта. Хорошо еще, если эта борьба длится недолго, но если война затягивается, то она сжигает столько энергии, что мы чувствуем себя обессиленными, беспомощными.

Результатом такой войны являются неудовлетворенность собой, ощущение невозможности реализовать все свои противоречивые желания, постоянное ощущение разлада в душе и, наконец, уверенность в том, что изменить что-либо невозможно.

Если бы все субличности перессорились между собой и перестали согласовывать свои действия, человек просто сошел бы с ума. Но, к счастью, такое случается крайне редко.

Очень важно уметь распознавать свои субличности, чтобы понять свои внутренние противоречия, причину негативных состояний и для того, чтобы понять, как действовать дальше».

Инструкция.

«Подумайте, какие две конфликтные субличности живут в вас и мешают друг другу? Дайте им имена. Вылепите их символично из пластилина».

После того как участники выполнили задание, тренер предлагает по желанию выйти одного из участников для проведения демонстрационной сессии, которая проводится по следующему алгоритму:

Описать характер каждой субличности от имени этих субличностей:
«Меня зовут... Про мой характер я могу рассказать вот что:...»

Попросить ответить от имени каждой субличности на вопросы (см. «Вопросы для беседы с субличностями»). Вопросы задают каждой субличности по очереди. Тренер резюмирует беседу с каждой субличностью.

Затем участник подводит резюме всей работе, которое ведущий может дополнить своими соображениями.

После демонстрационной сессии:

«Сейчас вы проделаете то же самое в парах: один спрашивает, другой разговаривает со своими субличностями. У вас будет 15 минут. Затем по моему сигналу поменяетесь ролями.

При выполнении задания придерживайтесь трех правил:

1. Не бывает плохих субличностей. Они все очень важны для человека.
2. Не бывает субличностей, которые хотели бы причинить вред человеку.
3. Но бывают не вполне подходящие способы, которыми они стараются помогать.
4. Ко всем субличностям нужно относиться бережно и с уважением. Иначе беседа с ними ничего полезного не принесет».
5. Тренер раздает каждой паре листочки с вопросами.

Вопросы для беседы с субличностями:

- Как тебя зовут?

- Расскажи о твоём характере. Как он проявляется в жизни твоей хозяйки?
- Что ты хочешь больше всего? О чём ты мечтаешь?
- Для чего тебе это нужно?
- Чего ты больше всего боишься, опасаться?
- Я знаю, что ты хочешь быть полезной своей хозяйке (хозяину). Чем ты помогаешь ей (ему)?
- Как ты это делаешь?
- Ты знаешь, что у тебя есть соседка (сосед) — другая субличность, с которой ты часто ссоришься. От этого хозяйке (хозяину) бывает плохо. Как бы ты могла (мог) сочетать свои желания с желаниями другой субличности?
- В чём ты уступишь другой субличности, а в чём нет?
- Давай продумаем компромиссное решение.

Резюме беседы: выведи из беседы со своими субличностью компромиссное решение внутреннего конфликта.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от общения с субличностью. Удалось ли выработать решение внутреннего конфликта?»

Резюме тренера. «То, что мы делали сегодня, вполне можно делать и находясь дома, наедине с собой. Когда нужно разобраться во внутренних противоречиях, вы можете сесть, определить конфликтующие части личности, дать им имена и вылепить их или просто нарисовать, даже обычной ручкой на обычной бумаге. Что делать потом, вы знаете».

Заключительная часть

Подведение итогов

Рефлексия

План конспект №13:

«И швец, и жнец и на трубе игрец» (2ч)

Цель: выработка личного отношения девушек к семейным ролям и обязанностям мужчины и женщины.

Задачи:

- систематизировать представления участниц об обязанностях мужа и жены в семье;
- способствовать осознанию ролевых ожиданий в союзе;
- способствовать развитию установок, определяющих благополучие семьи;
- акцентировать внимание участниц на семейные ценности.

Материал: бланки с таблицами, карточки с названиями ролей (королева, уставшая мама, и. т. п), бланки с тестами, карточки с женскими ролями.

Организационный момент

Приветствие

Упражнение «Приветствие» [26]

Девушкам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждой участнице группы: «Привет, *(имя)*, ты представляешь...»

Водная часть

Упражнение «Посидите так, как сидит...» [36]

Цель: создание доброжелательной обстановки, введение в тему.

Ведущий предлагает участницам группы выбрать на столе одну из карточек с названиями ролей, разложенных на столе рубашкой вверх. После чего девушки садятся на стул в позиции той роли, которая досталась.

Примерные роли: королева, заботливая мама, обиженная жена на мужа, уставшая хозяйка, довольная женщина, экономка, возлюбленная, подруга и. т. п.

Женщина в союзе действительно проживает много ролей, и каждая роль под собой предполагает выполнение обязанностей.

Основной этап

Упражнение: «Факторы стабильного союза» [1]

Ведущий делит участниц на группы и предлагает им представить: «вы собираетесь замуж, вы уверены в своих стабильных отношениях с молодым человеком» - Какие факторы для вас важны для стабильности вашего союза?»

На обсуждение этого вопроса дается 10 минут. Затем представительница группы зачитывает общие размышления о факторах, способствующих стабильным взаимоотношениям в браке. Ведущий выписывает их на доске.

1. *Экономическая готовность к браку* (финансовая независимость от родителей, уверенность в своих ресурсах, наличие отдельного жилья, образование).
2. *Психологическая готовность* (умения разрешать конфликты, навыки общения, жизненные ценности, представление об правах и обязанностях).
3. *Эмоциональная зрелость* (умения распознавать свои чувства, и чувства своего партнера, проявлять их адекватным способом, быть собой и позволять быть самим собой мужу, не переделывать его).
4. *Физическая зрелость, здоровье* (возраст, забота о своем здоровье, соблюдение здорового образа жизни). Интерпретацию результатов девушки зачитывают каждая про себя.

Выполнение теста «Ролевые ожидания» [1]

Участникам группы предлагается модифицированный тест, учитывающим особенности подросткового возраста. (См. приложение к занятию №). Результаты обрабатывается под руководством ведущего. Желающие могут поделиться результатами.

Обсуждение

- Какие мнения, утверждения в тесте показались вам наиболее интересным?
- Что возмутило?
- Что вы о себе узнали нового?

Упражнение «Самая важная роль это...»

Упражнение: «Раздели обязанности»

Цель: обсуждение мужских и женских обязанностей в семье.

Ведущий делит участниц на 2 группы и предлагает им распределить предложенные обязанности между мужчиной и женщиной в семье, и записать их в таблицу. Затем представительница каждой группы зачитывает получившееся вслух.

Обязанности жены ♀	Обязанности мужа ♂	♀ ♂

1. Брать на себя лидерство в отношениях мужчина-женщина.
2. Внешняя политика- наличие друзей, отношение с людьми.
3. Ответственность за материальный достаток.
4. Расширение пространства – квартира, дом.
5. Создание уюта (стирка, уборка).
6. Верность.
7. Уважение.
8. Ответственность за воспитание детей.
9. Организация домашних дел.
10. Вдохновлять на развитие.
11. Приготовление пищи.
12. Ремонт бытовых приборов.
13. Безопасность членов семьи.
14. Покупка продуктов.
15. Бюджет семьи.
16. Ответственность за воспитание девочки.
17. Ответственность за воспитание мальчика.
18. Ремонт в доме.

Обсуждение

Грамотное распределение ролей в союзе обеспечивает ему стабильность. Он создает форму, Она наполняет содержанием. Он берет

на себя заботу о повышении уровне жизни, Она печется о качестве отношений. Супруг ставит и решает стратегические задачи, Она поддерживает и сохраняет текущий уклад жизни. У каждого в союзе есть свои обязанности, которые помогают решать общие задачи. Он и Она дополняют и помогают друг другу, грамотно распределив обязанности. Любовь в союзе укрепляется, когда раскрывается индивидуальность каждого. Он и она проживают мужскую и женскую роль, реализуя свои способности. Союз разрушается, когда начинают считать, кто больше всего вложил, затратил сил, тогда появляются недовольство друг другом и чувство неудовлетворенности.

Упражнение «Если не захочет» [5]

Цель: осознание своей реакции и возможного поведения в ситуации невыполнения обязанностей супругом.

Участницы в кругу и по очереди продолжают предложение «Если мой супруг не захочет, то я...», называя какую-нибудь мужскую обязанность и говоря о своих чувствах действиях на отказ супруга.

Каждое высказывание обсуждается, на сколько эффективна стратегия поведения, выбранная девушкой, и если нет, то предлагается наиболее оптимальный вариант.

Заключительная часть

Подведение итогов

Рефлексия

- Что вам понравилось сегодня на занятии?
- В чем испытывали трудности?
- Что нового узнали о себе и о других?
- Как вы себя чувствуете?

План-конспект занятия № 14 по теме:

«Берегиня» (2 часа)

Цель: развитие ценностного отношения к семье, семейным традициям.

Задачи:

- активизировать внимание участниц на родовую связь между поколениями;
- актуализация личностных ресурсов;
- развитие рефлексии.

Материал: свеча, пластиковый стаканчик на каждую участницу, спички, музыкальное сопровождение.

Организационный момент

Упражнение "Приветствие"

Участницы сидят в кругу. Ведущий предлагает завершить следующее предложение:

Если бы я была огнем, я была, то я была бы (пламенем свечи, огнем в камине, пожаром и т.п.).

Упражнение "Хранитель огня" [3]

Цель: активизация деятельности, введение в тему.

Материал: свеча, пластиковый стаканчик на каждую участницу, спички.

Совет: играть лучше всего на улице при сумеречном свете.

Ход игры

Участницы делятся на две команды и расходятся в разные стороны друг от друга. В каждой команде выбирается свой хранитель огня. Ведущий зажигает свечи хранителей, от которых остальные участницы зажигают свои свечи и помещают их в стаканчики. Когда все светлячки готовы, ведущий дает сигнал к началу игры.

Задача - задуть свечу хранителя огня в команде противника.

Правила:

- стаканчик со свечой держать только перед собой;
- закрывать стаканчик запрещается;

- погасить свечу противника можно только задув ее. Другие манипуляции, например выбивание стаканчика из рук, запрещены;
- атаковать можно только с горящей в руке.

Как только свеча погашена, атака должна быть немедленно прекращена.

Участницы с погасшими свечами возвращаются к своему хранителю и снова зажигают от его свечи свои. Зажигать свечи друг от друга запрещено.

Игра продолжается до тех пор, пока противником не будет потушена свеча одного из хранителей.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызвало упражнение?
- Что для вас было самым трудным?
- Как вам было вам, в доставшихся ролях?

Женщина - хранительница Очага, особого огня, питающего ее род. И ей порой бывает нелегко сохранить этот огонь, от непогоды, от противников, которые желают его потушить.

Упражнение "Родовая инвентаризация" [13]

В старые - старые времена, когда родители жениха придирчиво изучали "приданое" невесты. Не только сундуки да перины, но и людей, что составляют ее род, состояние здоровья членов рода, их традиции, качество отношений друг с другом.

Каждая из нас происходит из какого-либо рода. И этот род несет в себе некую "семейную традицию". "Семейная традиция", может быть положительной и отрицательной.

Положительная традиция основана на стремлении рода заботиться друг о друге, создавать друг для друга лучшие условия жизни, уважать друг друга и т.п.

Отрицательная семейная традиция связана с пренебрежительным отношением друг другу, практикой частых ссор, неспособностью создавать уют и т.п.

Может такое произойти, что когда девушка начинает анализировать судьбы своих предков, родителей и приходит в отчаяние от того, какое наследство ей передано. У каждой своя история. Но у каждого человека свой путь, и фиксировать только на этом внимание - серьезная ошибка. Это все равно, что начать варить кашу не перебрав крупы.

Поэтому задача хранительницы, обновляющую свою семейную традицию "перебрать крупу". Это важнейшее символическое действие. Для этого не нужно брать в руки соринки, камешки, темные зернышки и выкидывать их. Убирать такую "родовую радиацию" ни кому не по силам.

Хранительница "перебирает крупу" родовой памяти иначе. Она выбирает пригоршню самых красивых, светлых зерен, заливает их молоком, - в печку. Недостаточную информацию о жизни предков, Хранительница добывает из собственного воображения.

Ход упражнения

Ведущая предлагает участницам вспомнить, какими были, чем славились их предшественники, какими *Силами Рода* они обладали. Истории из жизни следует записать. Возможно, в группе есть такие девушки, которым действительно не могут опереться на сюжеты из жизни своих реальных предков. В этом случае нужно придумать себе таких предков, которые обладали бы родовыми силами.

Силы рода:

Духовная	Социальная	Эмоциональная	Физическая
Были ли в роду верующие люди?	Были ли в роду состоятельные, социально успешные люди?	Есть ли легенды о "любовных историях"	Были ли в роду люди физически сильные, выносливые люди?
Были ли в роду пострадавшие за веру?	Имелась ли в роду солидная собственность?	Есть ли традиции, которые передаются из поколения в поколение?	Каким здоровьем отличались предки по материнской линии?
Были ли в роду герои?	Какой уровень образования и	Имеются ли в роду фотографии	Каким здоровьем отличались

	культуры у предков?	предков? Как хранятся?	предки по отцовской линии?
Были ли в роду священнослужители, иконописцы?	Есть ли в роду профессия, "передавалась по наследству"	Были ли в роду люди, которых называли "душой компании".	Каким образом в роду переживалось серьезные физические лишения (голод, холод, потеря крова, изгнание)
Были ли в роду трудолюбивые, терпеливые люди?	Есть ли предметы, которые достались по наследству? Знаете ли вы их история?	Были ли в роду люди, душевные люди которые умели поддерживать	Сколько детей было в семьях предках? Каким здоровьем оно отличалось?

Упражнение "Старейшины рода" [13]

На фоне спокойной музыки ведущий читает текст:

...Примите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по мышцам. Позвольте себе увидеть все образы.

...Где-то далеко-далеко, а может быть совсем близко, есть особое заповедное место. Там один раз в год собираются Хранители Рода, лучшее его представители... Сегодня вам разрешено пройти туда. Вас ждут с радостью и добрыми дарами... Это место сразу увидеть сложно, оно открывается постепенно... Сначала вы видите густой туман и проступающие сквозь него неясные черты... Пока мы вглядываемся в них, суета, что мы принесли с собой, опускает нас... Становится понятным, что увидеть это место и начать ориентироваться в нем только с миром в душе. Туман отпускает и уже можно различить большую поляну. Где она расположена? В горной долине? Вблизи реки? На берегу озера? В центре леса? Или на побережье самого океана?... У каждой из нас СВОЯ ПОЛЯНА...

В центре поляны в круглом очаге танцует огонь. Хоть вы и вдалеке, но его тепло доходит до вас, согревает и тело, и душу снимает усталость и тревоги наполняет светом... Вокруг костра расположены большие камни... Но постепенно их очертания меняются, уточняются и оформляются для вашего взора... И вот уже становится понятно, что это не камни, старинные кресла, украшенные изящной резьбой...

Еще несколько мгновений... Да, в креслах действительно сидят люди... Они греются у костра и тихонько переговариваются друг с другом. Одно для вас... Пожалуйста, займите свое кресло... Побудьте среди них... Не обязательно открывать рот, чтобы говорить... Тут понимают друг друга без слов... В этом месте каждому ясны движения сердца и мысли другого...

Вам подают чашу с ароматным и дымящимся напитком... Это особенный час, приготовленный по особому рецепту вашего рода... Сделайте глоток, он не обожжет ваших губ... сокровенное тепло растечется по всему телу... и вскоре вы сможете рассмотреть всех в это кругу...

Хранители Рода преподносят сам подарки... Что это дары, с благодарностью и Любовью...

...Кто-то из старейшин шепчет вам напутствие... Но эти слова сможете различить только вы...

...Сколько времени проходит в этом заповедном месте? Может, прошла целая вечность, а может и одно мгновенье...

Постепенно затихает огонь в костре... Весело мерцают угольки, отдавая вам свой последний жар... Вы даже не заметили, как кресло опустели... Сейчас они превращаются в большие валуны... Вам пора возвращаться домой... Возьмите с собой все удивительные дары, что вы получили...

А сейчас пришло время вернуться обратно в комнату, и вы когда будете готовы, можете открыть глаза.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали во время путешествия?
- Опишите, встречу со своими образами?

- Какие они?
- Какие дары они вам преподнесли?
- Что это?
- Какое значение это для вас имеет?

Заключительная часть

Подведение итогов

Рефлексия

- Что вам понравилось сегодня на занятии?
- В чем испытывали трудности?
- Что нового узнали о себе и о других?
- Как вы себя чувствуете?

Здравствуй мама! это я

Многие женщины почему-то думают, что родить и ребенка и стать матерью – это одно и то же. С тем же успехом можно было бы сказать, что одно и то же – иметь рояль и быть пианистом.

С. Харрис

Цель: - систематизация представлений о "материнской роли";

Задачи:

- рассказать об основных инструментах воспитания;
- сформировать представление о базовых потребностях ребенка в семье.

Оборудование: набор сюжетных карточек с изображением на тему: "Женские роли", спокойная музыка, старые газеты, веревка или мел.

Организационный момент

Приветствие

Вводная часть

Упражнение «Самая важная роль» (Авт. Каменских Р.)

Цель: создание доверительных отношений между участницами группы, выявить функции матери, введение в тему.

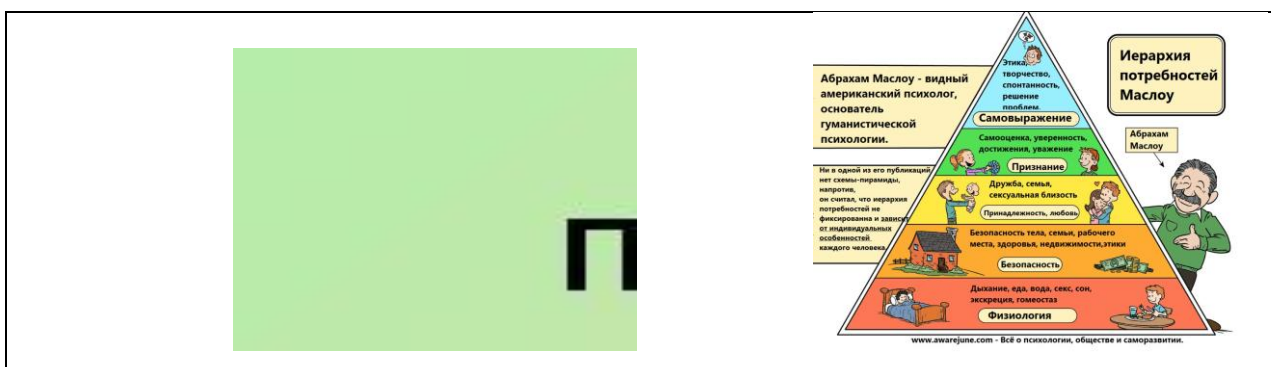
Участницы группы выбирают по одной карточки и по кругу рассказывают о материнской роли через призму выбранного сюжета (Быть матерью значит...).

Основной этап

Мини-Лекция «Базовые потребности личности»

Для того чтобы ребенок рос успешным, развивался и был счастливым должны выполняться определенные условия, а именно удовлетворятся его базовые потребности.

Рассмотрим эти потребности последовательно.



Ведущий делит участниц на четыре и предлагает определить основные потребности

1. Физиологические потребности:

Физиологическими являются те потребности, которые помогают человеку выжить и продолжить жизнь своего рода. В этих потребностях мы ничем не отличаемся от животных, поскольку они также имеют биологическое происхождение. В качестве примера здесь можно привести новорожденных. Физиологические потребности детей, которые недавно появились на свет, сводятся к тому же набору, что и у животных. Это потребность в воздухе, пище, сне.

2. Потребность в безопасности. Ребенку важно чувствовать себя в безопасности. Ему важно знать, что родители защитят его при любых обстоятельствах. Что близкие ему люди не причинят ему вреда и его жизни и здоровью и ему ни чего не угрожает.

3. Потребность в безусловной любви. Потребность в родительской любви — поистине жизненно необходимая потребность маленького человеческого существа. Если в первые годы жизни любовь родителей обеспечивает жизнь и безопасность ребенка, то в процессе взросления она выполняет функцию поддержания равновесия внутреннего, эмоционального и психологического мира ребенка. Она заключается в том, чтобы быть для кого-то значимым, занимать определенное место в жизни и сердце этого человека. Это потребность в хорошем и мягком отношении. Это также потребность ребенка в том, чтобы в нем видели его самого, а не кого-то другого, чтобы не сравнивали ни с каким другим ребенком. Проще говоря, это потребность быть в глазах других людей неповторимым и единственным. Любовь и принятие человеком самого себя зависит от того, насколько его любили и принимали в детстве родители.

4. Потребность в уважении или признании. Для того чтобы чувствовать уверенно, чувствовать свою полезность и значимость, ребенку необходимо, чтобы кто-то одобрял его действия, признавал достижения, верил в его возможности.

Важно отметить, что неудовлетворенная в детстве потребность становится основной мотивационной силой взрослой личности. Например, человек, лишенный в детстве контакта с матерью, ее заботы и защиты, постоянно ищет защищенности в окружающем мире: стабильной работе, в семье, в приобретении страховки и т.д. Неопределенные ситуации он переживает слишком болезненно, поскольку они напоминают детскую травму. Он постоянно стремится восполнить дефицит чувства уверенности.

Итак, как было отмечено, представления ребенка о себе формируются в результате взаимодействия со взрослыми, прежде всего значимыми и

неравнодушными. Близкое окружение является для ребенка зеркалом, где он видит себя, благодаря которому начинает себя понимать.

Поскольку родители являются авторитетом для ребенка, их мнение особо не подвергается критике, многое из того, что они говорят в адрес ребенка, автоматически становится частью его личности, его представлениями о себе.

Беседа на тему: «Покажи язык»

Ведущий предлагает участницам по кругу ответить на вопрос: - «Как окружающие, значимые для вас люди могут проявлять свою любовь к вам, что бы вы понимали, что вас любят?»

Мини-лекция «Пять языков любви»

По мнению Гарри Чепмэна, семейного психолога и консультанта, автора бестселлера "Пять языков любви для детей", в душе каждого человека есть эмоциональный сосуд, который нужно наполнять любовью. Когда ребенок чувствует себя любимым, он развивается нормально, когда же емкость опустошается, начинаются проблемы. Большинство родителей очень любят своих детей, но не всегда умеют наполнять этот самый сосуд любовью, показывать свою любовь, говорить с ними на одном языке любви.

Всего Чепмэн выделяет пять способов выразить свои чувства: прикосновения, время, слова, подарки и забота. Мы все, так или иначе, знаем эти языки, просто один из них является для нас и наших детей родным, а остальные – немножко иностранными.

Первый язык – это язык «слов-поощрений», так условно мы называем слова поощрением. Это: похвала, комплименты, благодарность (когда мы говорим «спасибо»), различные ласковые, ободряющие слова, слова поддержки, просьбы.

Это условное название языка, который включает в себя несколько диалектов. Эти диалекты: похвала, комплимент, благодарность и так далее. Для тех людей, у которых на первом месте стоит язык слов-поощрений, наиболее важны слова. Очень важно то, что вы говорите.

Второй язык — это «время», условно назовем его так. Что в него входит? Это — любое совместное времяпрепровождение. совместные занятия. Вы куда-то ходите, вместе что-то делаете, просто беседуете, смотрите вместе фильмы, затем обсуждаете их, читаете вместе книги, играете. Здесь главное — быть вместе, общаться, беседовать. Все это входит в понятие «время» и является вторым языком любви.

Третий язык любви — «подарки». Это, так называемые, осязаемые, зримые символы любви. Для кого-то это очень важно и находится на первом месте. Конечно, подарок для человека необязательно должен быть дорогим. Здесь важно другое. Можно даже сделать его своими руками, и необязательно он должен быть куплен. Главное — чтобы это был подарок.

Следующий язык, четвертый — это «Забота».

Если ребенок часто предлагает помощь в домашних делах, любит следить за младшими детьми или ухаживать за домашними животными, скорее всего, ему близок язык любви — забота. Проявлять свою любовь ребенок может в том, что протрет пыль, польет цветы, попытается помыть посуду или помочь вам в приготовлении еды. Такие люди сами любят когда к ним проявляют заботу.

И наконец, самый древний пятый язык — «прикосновения».

Язык прикосновений или «обнималок» — универсальный и самый распространенный среди языков любви. Родители и бабушки-дедушки всего мира свободно говорят на этом языке: они обнимаются, целуются, щекочут и балуются вместе. Семейный терапевт и психолог Вирджиния Сатир советовала обнимать детей не менее восьми раз в день.

Упражнение «Бумажные мячики» [26]

Цель: достижение эмоциональной разрядки

Стимульный материал: старые газеты, веревка или мел.

Участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4- 5 метров друг на против друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе

можно оказаться на стане противника. По команде ведущего участники бросают свои мячики в сторону «противника». По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячиками. Выигрывает та команда на стороне, которой оказалось меньше мячей.

Итак, воспитание начинается сразу после рождения. Главным воспитателем в этот период становится женщина, мужчина превращается в ее доброго помощника. Такое положение дел сохранится примерно до трехлетнего возраста ребенка. После трех лет отец становится главным воспитателем, а мать его доброй помощницей.

Рассказ «Пять воспитательных инструментов» [13]

Воспитание новорожденного начинается с *пеленания*. Пеленание - древняя материнская практика. Ребенок в течении девяти месяцев пребывал в "тесном домике" материнского чрева. Для него эта теснота означает БЕЗОПАСНОСТЬ. Родившись на свет, он приобретает свободу. Но к ней еще нужно привыкнуть, ее нужно научиться пользоваться. В течении первых 40 дней жизни происходит адаптация ребенка к нашему миру, постепенное привыкание к свободе. Поэтому так важно пеленание целикомое, вместе с ручками. Это дает ребенку ощущение безопасности, дополнительную защиту. Но безопасность это должна быть "уютная", и не нужно перетягивать ребенка, так что бы он был полностью обездвижен.

Дети, которых не пеленали, недополучили необходимого запаса переживаний безопасности. Это влияет на их уровень тревожности, и на весь ход их развития, в особенности на формирование чувства доверия к матери. Здесь действует "иррациональная логика" детского подсознания: если мама не смогла меня защитить в первый месяц жизни, может ли она меня защитить в более взрослом состоянии своими рекомендациями!?

Итак, пеленание как "воспитательный инструмент" в первую очередь дает ребенку *ощущение безопасности*. Оно же укрепляет собственное *чувство автономности ребенка, его границы*. Третья функция пеленания - первичного переживания необходимых ограничений. Само пеленание

закладывает *основу для самодисциплины и саморегуляции*. И еще можно добавить одну функцию - *преодоление препятствия, достижение цели*. Это когда ребенок вытаскивает ручки, пытаясь освободиться от пеленок.

Следующий "воспитательный инструмент" материнская грудь. Для ребенка материнская грудь - это весь МИР ДАЮЩИЙ. Именно через грудь дитя получает подлинное чувство безопасности, за щиту, нежность, материнскую любовь и пищу. Отношение здесь простые: материнская грудь дает, ребенок - берет. Другими словами, через взаимодействие с материнской грудью в ребенке постепенно формируется правильный баланс обмена. О постигает, как работает принцип "давать-брать", определяет оптимальную меру потребления жизненных благ. Мать учит ребенка ощущать меру в том, сколько нужно брать.

Немецкий психотерапевт Берт Хеллингер говорит о таком порядке между детьми и родителями:

А порядок в этом случае состоит в соблюдении закона «давать» и «брать» в детско-родительских отношениях, а именно: Родитель — даёт, Ребёнок — и берёт, и никак не наоборот! (В отличие от партнёрских отношений, где порядок предусматривает равноценный обмен). Это можно сравнить с водопадом родитель наверху, дети внизу. Родитель дает, ребенок принимает.

И когда ребёнок нарушает этот закон семейной системы и вмешивается в дела родителей, то его ждёт крах.

Да, ребёнок не может это осознать и что-либо изменить. Пока он маленький, он будет «вмешиваться», и болеть, и страдать, делая это из большой любви к родителям. Третий "воспитательный инструмент" матери - это колыбель. Детская кроватка - ПЕРВАЯ ТЕРРИТОРИЯ ребенка в земном мире. Его личное пространство. Его личное пространство и первое обращение с "частной собственностью". Очень важно, что - бы ребенок любил свою территорию, ему нравилось в ней, понимал свое место.

Когда человек знает, что у него есть "свое место", он перестает осознанно или неосознанно претендовать на чужое. К сожалению, в обращении с колыбелью случается немало ошибок. Самая главная из них - допущение дитя до супружеского ложа родителей.

В русской культуре даже в бедной семье у младенца была обязательно своя колыбель. Когда он подрастал, он мог спать с братьями и сестрами или на печи с бабушкой или дедушкой. Но с родителями никогда. Мама даже в отсутствии мужа не могла, не брала ребенка на супружеское ложе. И не потому, что между родителями и детьми были "эмоционально отчужденные" отношения или мать могла "заспать" младенца (нечаянно удавить его во сне). Дело здесь в другом.

Супружеское ложе - сакральное место, храм Любви, где зачинается новая человеческая жизнь. Территория, которая может принадлежать только двоим: мужчине и женщине. Ни их родители, ни их дети не имели даже прикасаться к этому месту. Ни говоря уже подкладывании, размещении там своих вещей или детских игр.

Вот что должен знать ребенок: у каждого в семье есть свое место. Особенно если это касается места, где человек спит, там где спят и живут и их сны. У взрослых - свои сны, у детей свои.

Нельзя на родительском ложе складывать свои вещи. Об этом была сложена сказка про Машеньку и трех медведей.

Следующий "инструмент" - голос матери. В голосе всегда шифруется внутреннее состояние матери, ее настроение, мастерство самообладания, самодисциплина. Голос мудрой матери полон любви, покоя свободен от "сюсюкающих" интонаций. Если муж и жена умеют разговаривать спокойным голосом, им не нужно переходить на шепот, когда ребенок уснул.

И последним инструментом является "Сказка". Добрые истории создают в бессознательном ребенка БАНК ЖИЗНЕННЫХ ИСТОРИЙ. Там хранится информация о всевозможных ситуациях, уроках, испытаниях, победах и поражениях, общественных ценностях, путешествиях... Шифр

сказки образный, органичный восприятию ребенка. Первые сказки, которые мама не просто рассказывает, а пропевает ребенку, - это колыбельные. В них должен быть очень красивый ряд. В фольклоре накоплено много хороших колыбельных. Песни о том, как цветут сады, папа с мамой построят новый дом, каким он красивым и удачливым вырастит. Песня про серого волчка хоть и имеет глубокий смысл - предупреждение, что в мире не мало опасностей, но если ты находишься "на краю" (то есть на границы своей территории), ты уязвим, - такого рода песен лучше избегать.

Что касается сказок, начинайте с коротких историй про животных. Чем она короче, тем более она "концентрирована" с точки зрения жизненной информации. Начните со сказок предупреждений ("Курочка Ряба", "Колобок", "Теремок", "Три медведя", "гуси Лебеди" и другие). Через них передается идея ценности жизни и предупреждение о подстерегающих ребенка ловушках.

Например, в "Курочку Рябу": "Берегите золотое яйцо. Это дар жизни. Если будешь пытаться разрушить его, то найдутся те, которые это сделают за тебя".

Или о "Колобке": "На жизненной дороге можно встретить множество разных людей. Не строй отношения со всеми одинаковые, ищи к каждому свой подход. Не считай себя самым умным, пока не научишься наблюдать за людьми и определять кто перед тобой и зачем".

Или в "Теремке": "Внимательно смотри, кого зовешь в свой дом. Есть гости которые могут разрушить его, даже не со зла.

Сказки важно не просто читать, а размышлять над ними.

Архетип матери позволяет женщине не только принимать и вынашивать добрые семена, но и самой закладывать достойные семена в души тех, кто ей дорог. Она делает это с помощью добрых мыслей, чувств, слов и сказок.

Упражнение «Главное для важных»

Ведущий предлагает нарисовать силуэт человека, так что бы он нравился. После чего девушкам необходимо «заселить» в этот силуэт чувства, состояния необходимыми для воспитания ребенка. (10 мин.) Далее участницы заполняют окружающее пространства для готового силуэта.

После выполнения упражнения участницы при желании показывают свои рисунки, рассказывают о своем силуэте и окружающем пространстве.

Заключительная часть

Подведение итогов

Рефлексия

- Что о себе я узнала нового...
- Что мне понравилось, что не понравилось...
- На занятии мне было...

План конспект № 16

По теме: «Кем стать?» (2 часа)

Цель: развитие способностей к осознанному профессиональному самоопределению.

Задачи:

- способствовать осознанию участницами собственных желаний;
- развивать способности к самопознанию;
- актуализация личностного потенциала.

Оборудование: карточки с изображением профессиональных атрибутов (указка, компас, дипломат и т. д.). Запись короткометражного фильма «Хочу, могу, надо», карточки с изображением парусника.

Организационный момент

Упражнение «Приветствуем тех, кто...» [28]

Ведущий говорит, что он будет сейчас здороваться с разными людьми и просит, кто почувствует, что обращаются именно к нему, помахали рукой. Потом он произносит несколько приветствий: Поприветствуем тех, кто любит мороженое, у кого прекрасное настроение, у кого синие глаза

Водная часть

Упражнение «Говорящий предмет» (Авт. Каменских Р.Г.)

Цель: активизация деятельности, введение в тему.

Стимульный материал: карточки с изображением профессиональных атрибутов (указка, компас, дипломат и т. д.)

Участницы по очереди вытягивают карточку, и рассказывают о хозяине предмета, через призму увиденного изображения.

- Кому принадлежит данный предмет?
- Кто по профессии этот человек?
- Мужчина или женщина?
- Как ты относишься к данной профессии?
- Ты бы хотела освоить описанную тобой профессиональную роль?
- Как можно много сказать о человеке по одному предмету. Кто-то из вас задумывался о том кем стать?

Основной этап

Как сделать правильный выбор? Какая профессия будет соответствовать? Что мне надо? И ещё многими вопросами мучаются многие молодые люди. К сожалению, ответы на них может дать только тот же, кто их задавал. Другими словами – сам себе. Никто не сможет сделать выбор за тебя. Только ты в ответе за принятие решения по выбору специальности. Помочь тебе разобраться? Есть одна универсальная формула, что поможет любому сделать выбор «в яблочко». **Хочу + Могу + Надо = Профессия для меня.**

Просмотр фильма «Профессии будущего» _ «Кем мне стать?» (проект «Навигатум»)

Вопросы для осуждения:

- Что больше всего запомнилось из этого фильм?
- Что вас удивило?
- Какие выводы вы для себя сделали?

Резюме ведущего:

Где, Хочу – это твои Интересы и Склонности.

Уточнение: всё, что ты делал или делаешь в институте и школе по собственной инициативе и желанию. Это твои разнообразные хобби и интересы, чем ты занимаешься в свободное время. Таким образом, если и от выбранной профессии ты будешь получать удовольствие, то охотнее и эффективнее будешь выполнять свою работу. Так ты сможешь быстрее стать профессионалом, и у тебя появится больше возможностей получения престижной и высокооплачиваемой работы.

Могу – твои способности, возможности. Уточнение: включает в себя рассмотрение тех видов деятельности, которые тебе по силам не только в соответствии с состоянием здоровья. Также надо учитывать уровень своих знаний, умений и навыков в разных сферах деятельности. Всегда найдётся что-то, что тебе даётся легко без особых усилий и с хорошими результатами, вот за подобную профессию и стоит браться. А то, что тебе делать тяжело, сложно и не приносит удовольствия – оставь другим.

Надо – возможность трудоустроиться, уровень спроса на рынке труда.

Уточнение: к сожалению, кроме пожеланий существуют ещё и условия, которые от нас не зависят. Например, к этому относиться реальная ситуация спроса на выбираемую профессию на рынке труда.

Экспресс-диагностика «Парусник» (Авт. Кузин А.Ю.)

Цель: - определение ведущего интеллекта

1 этап

Ведущий раздает девушкам заранее заготовленные карточки с парусниками. На чистой стороне участницам, необходимо оценить каждый тип интеллекта осваиваемый ими, по десятибалльной шкале. То есть, ответить на вопрос: - «Насколько меня слушается данный предмет?»:

- русский язык;
- математика;
- техника (физика);
- естественнонаучные предметы (химия, биология);
- предметы тонкой душевной организации;

- предметы физической культуры

2 этап

Получившиеся данные необходимо распределить на паруснике, сверху вниз. Самая высокая оценка на вымпеле, самая низкая в море.

1. Вымпел (хобби)	2. Парус (работа)	3. Мачта (стержень вашей профессии)
4. Палуба (то, что нужно развивать)	5. Шверт (то что помогает удержаться на плаву)	6. Море (не нужно этим заниматься)

Резюме ведущего:

Благодаря данной методике, можно узнать о своих возможностях, и рассмотреть ряд профессий, который вы могли бы освоить.

Упражнение «Самая - самая...»

Цель: достижение эмоциональной разрядки

Ведущий зачитывает некоторые необычные характеристики профессий. Участницы должны назвать те профессии, которые соответствуют данной характеристике:

- самая денежная профессия;
- самая сладкая профессия;
- самая зеленая;
- самая ароматная;
- самая кислая;
- самая холодная;
- самая слезливая;
- самая опасная;
- самая скрипучая;
- самая молчаливая;
- самая смешная;
- самая мокрая и т.д.

Упражнение «Профессия в радость, или...» (Авт. Каменских Р.)

Цель: развитие способности самоопределения.

Стимульный материал: карточки с названиями профессий.

1 этап

Участницам предлагается набор всевозможных профессиональных ролей изображенных на карточках. Девушкам необходимо выбрать одну, подходящую для себя роль, и объяснить свой выбор.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько этот выбор был сложен для вас?
- По каким критериям выбиралась профессия? (модно быть кем-то, большая зарплата, нравится специальность, желание родителей, не хочется расставаться со значимым человеком и.т.д.)

2 этап

Каждая профессиональная роль предполагает ряд обязанностей и условий, которые сотрудник должен выполнять. Задача участниц подобрать к своей выбранной профессии минимум десять обязанностей и условностей, которые вынуждены выполнять (я адвокат, поэтому должна защищать преступников, должна знать уголовный кодекс, должна жертвовать семьей и т. п.). После того как девушки составили свой список им нужно слово должна поменять на слово хочу. Если слово должна, по каким – то своим внутренним ощущениям, на слово хочу не меняется, то менять его и не нужно (мне не хочется защищать маньяков, убийц, но я должна их защищать, ведь этого требует моя должность). Задача этого упражнения понять, сколько обязанностей и условий в данной роли будут выполняться по желанию, а сколько, потому – что этого требует профессия.

Резюме ведущего.

Профессиональная роль, рабочему человеку, должна приносить какое – то удовлетворение, радость иначе есть риск насиловать себя исполнением выбранной ролью, многие годы. И если у кого – то из девушек утверждений со словом должен, больше половины, стоит задуматься, а нужна ли мне такая профессия?

Заключительная часть

Подведение итогов

Упражнение «Карточки обратной связи» [семья - я, программа сочи]

Инструкция:

В качестве «обратной связи» о пройденной теме заполните бланки с табличками для участников.

Что делал?	Что думал?	Что почувствовал?
...

План конспект № 17

По теме: «Чемодан в дорогу» (2 часа)

Цель: Подведение итогов лекционно-практических занятий

Задачи (направлены на участников):

- формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе;
- анализировать и интегрировать полученный в ходе занятий опыт;
- осознание себя личностью и частью группы.

Оборудование:

- коробка с разноцветными квадратиками
- свеча

Организационный момент

Приветствие

Упражнение «Цвет настроения» [28]

Цель: поднятие настроения в группе, создание рабочей обстановки

Каждая участница выбирает цвет своего настроения на данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету. Психолог открывает коробку и сообщает, с каким настроением пришли сегодня участники группы, и спрашивает, так ли это?

Затем психолог предлагает каждому протянуть другому руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает ее другому с этими же словами. Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

Основной этап

Упражнение – визуализация «Розовый куст» [28]

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации: Сядьте как можно удобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая ее в центре внимания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает распускаться, обнажая еще пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец перед вашим мысленным взором предстает весь бутон, состоящий из ароматных лепестков.

Лепестки начинают раскрываться, расходятся в стороны. Это происходит, до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии. Попробуйте уловить ее тонкий запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее. В течение некоторого времени удержите это изображение...

Теперь попробуйте отождествить себя с розой. Вообразите, что вы стали этой розой и вобрали цветок внутрь себя. В символическом смысле вы и есть роза. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создала розу, способна пробудить в вас ваше внутреннее «Я» и проявить все, что она излучает...

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, из которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы - другие розовые кусты, растения и деревья. Вы все, что существует за счет этой жизненной энергии, энергии солнца и любви, и составляет часть планеты, великого целого... Попробуйте удержать эти ощущения в течение какого-то времени. Затем откройте глаза и вернитесь к группе.

После выполнения упражнения ведущий предлагает рассказать о своем состоянии и о чувствах, которые они испытали.

Основной этап

Повторное тестирование. Тест «Кто Я?» [1]

(М.Кун, Т.Макпартленд, модификация Т.В.Румянцевой)

Свободное самописание «Кто Я?» Эта методика применяется для того, чтобы выяснить, что вкладывают девушки в понятие «Я». Участникам занятия предлагается ответить на вопрос «Кто Я?», они должны составить о себе до 20 предложений, начинающихся со слова «Я». Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности.

Упражнение «Чемодан в дорогу» [19]

Цель: инвентаризация полученного опыта, знаний, умений полученных во время занятий.

Стимульный материал: ручка, и листок для записи, для каждой участницы.

Каждой участницы предлагается «собрать» в долгий жизненный путь. Участницы складывают в «чемодан» нужные для них приобретенные знания, умения которые приобрели на занятиях. После чего «чемодан» сдается в «багаж» - передается ведущему. Записи используются для оценки результативности проведенных занятий.

Упражнение "Подарок" [26]

Дарить и принимать подарки - это искусство, которому, как и всякому другому искусству, можно и нужно научиться, так как это является проявлением внутренней культуры человека. При этом вовсе не важно, дарите ли вы дорогой подарок или просто милый сувенир.

Подарок должен быть выражением нашего хорошего отношения к человеку, а не средством успокоения нечистой совести. Умение дарить подарки говорит о том, как развито у человека умение любить другого.

Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и дарит его своему соседу справа (путевку на черное море, украшение, торт, цветок и т.п.).

Тест «Оценка самоконтроля в общении» (М. Снайдер)

Данная методика применяется с целью определения самоконтроля в общении. Участницам необходимо внимательно прочитать десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации, и каждое из них оценить как верное или неверное применительно к себе.

Заключительная часть

Подведение итогов

Упражнение «А напоследок я скажу...» [19]

Участники передают по кругу символический предмет – свечу, рассказывают об общих впечатлениях от проведенных занятий и оставляют пожелания другим.

Психолог подводит итоги проделанной работы, делится своими ощущениями, желает участникам группы всего самого наилучшего.

Список использованной литературы

1. Александровская, Э.М. Современная девушка: как стать успешной и счастливой [Текст]: программа развития социальных навыков у девочек-подростков/ Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Л.В. Толчинская. – М.: ВАКО, 2014.- 144с.
2. Андреева Г.М. Психология социального познания [Текст]: учебное пособие / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 288с.
3. Басаргина, Д.В. Игры в тренинге [Текст]: любимые рецепты успешного тренера / Д.В. Басаргина, Т.В. Семёнова.- СПб.: Речь, 2010.- 174с.
4. Большая энциклопедия [Текст]: жизнь и здоровье женщины/ гл. редактор Г.А. Непокойчицкий.- М.: АНС: АСТ: Астрель, 2009.- 1120с.
5. Василькова, Ю.В. Быть мужчиной. Быть женщиной [Текст]: тренинг полоролевой идентичности для подростков/ Ю.В. Василькова.- СПб.: Речь, 2010.- 126с.
6. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы [Текст]: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с
7. Венщикова, И.А. Раскрытие женственности и обретение уверенности в себе [Текст]: программа тренинга/ И.А. Венщикова, Д.А.Кауппонен.- СПб.: Речь, 2014.- 192с.
8. Воробьева В.П. к проблеме социально ролевой идентичности в условиях социокультурных инноваций [Электронный ресурс]: В.П. Воробьева. – Сочи, 2016 г.- режим доступа: Психологияmoi-publikatsii
9. Голубева, М.Р. тренинги с подростками [Текст]: Программы, конспекты занятий/ М.Р. Голубева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2014. – 206 с.
10. Горностай, П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии [Текст]: П.П. Горностай. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007 - 312с.
11. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге [Текст] / Е.В. Емельянова.- М.: Генезис, 2015.-376 с.

12. Е.В. Емельянова, Жили были Он и Она [Текст]: парадоксальная сказкатерапия теория и практика/ Емельянова Е.В.- М.: Генезис, 2016- 464с.
13. Зинкевич – Евстегнеева Т.Д. Пробуждение женственности [Текст]/ Т.Д. Зинкевич – Евстегнеева. СПб.:Речь, 2016.- 176 с.
14. Кипнис, М. Тренинг коммуникации [Текст]: действенный тренинг/ М.Кипнис.- М.: Ось-89, 2006.- 128 с.
15. Крюгер, К. метафорические ассоциативные карты «Она» [Текст]/ К. Крюгер. - СПб.:Речь, 2013.-32с.
16. Кулахметова, Т.В. Женщине на каждый день [Текст]/ Т.В. Кулахметова.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.- 160с.
17. Левашова, С.А. Психолог и подросток [Текст]: коммуникативно-двигательный тренинг/ С.А. Левашова. - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002.- 160с.
18. Ли, Д. Практика группового тренинга [Текст] / Д. Ли.- СПб.: Питер, 2002.- 224с.
19. Макарычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения [Текст]: психологический тренинг/ Г.И. Макарычева.- Спб.: Речь, 2008.-192 с.
20. Мастюгина, Е.В. Дети и деньги [Текст]: книга для молодых родителей/ Е.В. Мастюгина, Е.В. Ростов н/Д: Феникс 2014, -215 с.
21. Морозовская Е. Мир проективных карт [текст] Обзор колод, упражнения, тренинги, 2014. 186с. – ил.
22. Млодик, И.Ю. Метаморфозы родительской любви, или как воспитать, но не калечить [Текст]: Родительская библиотека/ И.Ю. Млодик. – М.: Генезис, 2014. – 160с.
23. Лубянова, Н.Н. Мир мужественности, женственности и красоты [Текст]: элективный курс. 8-9 классы / авт.-сост. Н.Н. Лубянова.- Волгоград: Учитель, 2007.- 220с.
24. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М.: МГППУ, 2002.

25. Рубцова, О.В. ролевая идентичность как интегральная характеристика социальной ситуации подростка [Электронный ресурс]: статья / О.В. Рубцова, статья. - Режим доступа: PsyJournals.ru
26. Павлова, М.А. Психогимнастические упражнения для школьников [Текст]: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.-сост. М.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.- 87с.
27. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: учеб. пособие: Кн.1: Система работа психолога с детьми разного возраста/ Е.И. Рогов.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 384 с.
28. Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку [Текст]: Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе/ И.В. Стишенок. – М.: Генезис, 2014. – 368 с.
29. Троицкая, О Роли выживания [Электронный ресурс]: /О. Троицкая. Режим доступа: <https://www.psych.ru/rubric/3/articles/349> © Наша Психология
30. Шитова, Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов [Текст]: выпуск 1, воспитатель и ребёнок: эффективное взаимодействие; авт.-сост. Е.В. -Шитова.- Волгоград: Учитель, 2009.-171 с.
31. Ушакова, Т. Метафорические карты «Роботы» [Текст] Работа с детьми и подростками / Т. Ушакова. - 3-е изд. – Генезис, 2016 – 48с.
32. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст]/ Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 657 с.
33. Фопель, К. С головы до пят [Текст]: подвижные игры для детей 3-6 лет/ К. Фопель.- М.: Генезис, 2005.- 143 с.
34. Черникова, Т.В. Возраст первой любви. Воспитание чувств [Текст]: классные часы и клубные занятия для старшеклассников: методическое пособие / Т.В. Черникова, И.В.Камышанова.- М.: Глобус, 2006.- 183с.
35. Чичерюкина, М.А. Пробуждение природной женственности с помощью фотографии / М.А. Чичерюкина. М.: частное издательство «Золотое сечение», 2014. - 154 с.

36. Эксакусто, Т.В. Групповая психокоррекция [Текст]: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития/ Т.В. Эксакусто.-Ростов н/Д: Феникс, 2015.-254 с.

37. Эриксон, Э. Идентичность [Текст]: юность и кризис/ Э. Эриксон, Пер. с англ. – М.: Флинта, 2006 - 334с.