

**Психологическая программа
для девочек-подростков и старшеклассниц**

***«Тайны женственности»
или Я – хозяйка своей судьбы.***

«сочетание модификаций известных технологий и
оригинальной авторской разработки»

Автор: Шемякина Марина Николаевна
педагог – психолог БОУ «Центр образования и
комплексного сопровождения детей»
Минобразования Чувашии

Пояснительная записка

Девочка, девушка, женщина... Именно женщина является центром мироздания. Именно вокруг неё вертится весь этот мир. Во имя прекрасной дамы совершались и совершаются подвиги, ей посвящались и посвящаются дивные стихи и музыка, её красота воспевалась и воспевается художниками. Да и вообще, любой мужчина, ощущающий себя хоть чуть – чуть рыцарем, боготворит и преклоняется перед женщиной. И на то есть очень веские основания.

Представленная **программа «Тайны женственности или Я хозяйка своей судьбы»** не случайно имеет такое название. Она позволяет девочкам узнать о исконно присущей ей внутренней силе женственности, пробудить и развивать её, самосовершенствоваться, самореализовываться, т.е. сформировать адекватный полоролевой (фемининный) стиль поведения.

Актуальность данной программы несомненна. В настоящее время завершается процесс приравнивания мужчин и женщин, происходивший в 20 веке, когда обстоятельства заставили женщин принять чисто мужские ценности и качества, освоить мужской стиль поведения. Идет возврат к исторически сложившемуся разделению мужских (маскулинных) и женских (фемининных) ролей, развитию соответствующих качеств у обоих полов. Подтверждением этому является наличие большого количества литературы в продаже для женщин, желающих измениться, преодолеть трудности маскулинизации (усвоения мужского типа поведения).

Процесс феминизации мужского пола и маскулинизации женского пола затронул все стороны жизни, но особенно ярко это проявилось в семье. Дети осваивали свои половые роли, наблюдая за активной, властной матерью – главой семейства и пассивным отцом, проводящим время «на диване». Что, конечно же, не способствовало формированию адекватного типа поведения, свойственного полу.

В данное время, очевидно, все более усиливающаяся маскулинизация девочек и феминизация мальчиков. Ребенок, не сформировавший адекватные полоролевые стереотипы поведения, неизбежно столкнется с трудностями общения со сверстниками как своего, так и противоположного пола. Неверно усвоенные половые роли могут являться причиной депрессивных состояний, неврозов, социальных психотравм, ведут к девиантному поведению, чувству неполноценности и одиночества, все более охватывающему молодых людей, нестабильности семейных отношений. И если взрослые уже осознали и начали изменять тип поведения, то дети, остались, предоставлены сами себе.

Предлагаемая программа является средством поддержки и оказания помощи девочкам – подросткам и девушкам – старшеклассницам по формированию адекватного полоролевого поведения.

Цель: Формирование фемининного стиля поведения у девочек – подростков и старшеклассниц.

Задачи: 1) Психологическое сопровождение девочек – подростков в период первой влюбленности;
2) Воспитание адекватного полоролевого поведения у старшеклассниц;
3) Психологическое просвещение по вопросам закономерностей становления и развития семьи.

Программа состоит из 3 блоков: 1 блок - «Уроки первой любви»

2 блок – «Искусство женственности»

3 блок – «Секреты благополучной семьи»

Каждый блок сопровождается пояснительной запиской, что позволяет использовать блоки отдельно.

Результативность программы: позитивные изменения в личностной, эмоциональной сферах, в общении и поведении девочек и девушек.

В программе используются следующие техники: игры – энергизаторы, тренинги общения, метод проблемных ситуаций, метод мозгового штурма, групповая дискуссия, ролевые игры, танцевально-двигательная терапия К. Райха и драмотерапия Я. Морено.

Тренинг для девочек-подростков «Уроки первой любви»

(Модификация тренинга «А если это любовь?» Н. Семерниковой)

Цели:

- ознакомить с социальными проявлениями «истинной любви» и психологическими особенностями поведения мальчиков;
- показать значение и сущность нравственных норм в системе интимных межличностных отношений;

- формировать умения организации оптимального общения с мальчиками, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтов, эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- осознать собственную позицию в общении в контексте отношений «я» и «мальчик»: понять и проанализировать свои установки при их восприятии;
- привить уважение к представителям другого пола.

Методические рекомендации:

Тренинг может проводиться в форме внеклассной работы с девочками 13–15 лет. Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 1 -1,5 часа. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

Занятия проводятся не реже 1 раза в неделю в отдельном помещении. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы участники группы имели достаточно места для выполнения упражнений. Потребуется несколько парт для работы группы.

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: « Психология для девочек. Или зачем мы сегодня собрались?»

Цели:

- знакомство, сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе;
- осознание многообразия проявлений личности каждого участника;
- выяснение ожиданий, знакомство с планом тренинга, целями и задачами.

Расположение зала: 3 командных рабочих стола.

Материалы: плакат, 4 чистых листа А3, маркеры, ручки, чистые листы по количеству участников.

1. Упражнение «Имя с прилагательным»

Цель: знакомство участников группы и тренера.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Все участники поочередно называют свое имя с эпитетом перед ним. Эпитет-прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя. Например, Мудрая Марина, Доблестный Денис. Прилагательные должны быть только позитивные.

Анализ:

– Это упражнение позволило нам не только познакомиться друг с другом, но и узнать некоторые особенности характера каждого из вас.

2. Упражнение «Снежный ком»

Цель: сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 10 мин.

Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу. Выбирается водящий, который называет свое имя. Сосед справа называет имя водящего и свое. Таким образом, каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявших до него, и свое имя. По завершении круга игру можно повторить в обратном направлении.

3. Упражнение «Комплимент»

Цель: сплочение группы, формирование положительного настроения на совместную работу.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий предлагает придумать и сказать комплимент соседу слева. Комплименты не должны повторяться.

Анализ:

- Трудно ли было говорить комплименты? Почему?
- Приятно ли было слушать комплименты в свой адрес?

4. Мини-лекция

См. приложение 1.1.

5. Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников, на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос» (или наши имена начинаются на одну и ту же букву и т.д.). Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Анализ:

- Как вы себя чувствовали, когда старались найти нечто, вас объединяющее?
- Было ли у вас несколько вариантов ответа, так что приходилось выбирать?

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Твои друзья и подружки»

Цели:

- ознакомление с критериями и значением дружеских отношений для человека;
- обучение конкретным приемам, позволяющим сохранить гармоничные отношения в системе «подруга – я – возлюбленный»;
- развитие способности к самоанализу и самопознанию.

Расположение зала: 4 командных рабочих стола.

Материалы: 4 листа формата А3, маркеры, ручки, листы, кубик с вопросами, 4 карточки, 4 комплекта жетонов с номерами участников, кассеты, текст вопросника.

Оборудование: магнитофон.

1. Упражнение «Необычные приветствия»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на совместную работу.

Время: 10 мин.

Процедура проведения. Участникам предлагается выйти вперед и образовать круг. Включается медленная музыка. Участники под музыку свободно перемещаются по комнате. Игрокам необходимо поприветствовать друг друга различными способами: локтями, плечами, правой рукой, левой рукой, коленями, бедрами, носами, ушами. На выполнение каждого вида приветствия отводится по 1–2 минуты.

2. Упражнение «Алфавит»

Цель: повышение сплоченности членов группы.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Звучит музыка. Участникам предлагается построиться в шеренгу по алфавиту: а) по первой букве имени; б) по первой букве фамилии; в) по первой букве отчества.

Анализ. Мы стоим так близко друг к другу, что ощущаем тепло каждого и плечо друга, который всегда поможет, не бросит в трудную минуту, не оставит в беде. Сегодня мы еще больше узнали друг о друге. Вся наша группа – это одно целое.

3. Кластер «Дружба»

Цели: дать возможность участникам смоделировать образ настоящей дружбы; показать многоаспектность понятия «дружба».

Время: 20–25 мин.

Материал: ручки, маркеры, листы, 4 листа формата А3.

Процедура проведения. Ведущий делит участников на 4 группы по 3–4 человека. Каждая группа располагается за своим рабочим столом.

Участники в течение 3 минут записывают на листочках ассоциации к слову «дружба». По желанию некоторые списки могут быть зачитаны. Ведущий предлагает командам составить, используя индивидуальные списки, групповой список ассоциаций. Затем проранжировать слова и разделить их на любое количество групп, озаглавив при этом каждую. Результаты работы оформляются командами на листах А3 маркерами. Работы всех команд вывешиваются на доску, и их представители поочередно зачитывают содержание кластеров.

На завершающем этапе работы кластеры возвращаются в команды на доработку. Ведущий предлагает участникам посредством обсуждения найти и подчеркнуть слова, отражающие сущность настоящей дружбы. Затем повторное вывешивание работ на доске и зачитывание выбранных слов.

Анализ:

- Что отличает каждый кластер?
- Есть ли что-то, что объединяет некоторые из предложенных моделей? Можно ли дать одно определение понятию «идеальная дружба»?

4. Мозаика «Твои чувства. Твои подружки»

Цели: ознакомить участников с основными причинами возможных конфликтов в системе отношений «подруга – я – возлюбленный»;

раскрыть значение дружбы в жизни человека;

проанализировать негативные и позитивные моменты дружеских взаимоотношений;

повысить социальную компетентность.

Время: 15–20 мин.

Материал: 4 карточки (см. приложение 3.1.); 4 комплекта жетонов; булавки; карточки для нумерации столов, листы, ручки.

Подготовка: участники делятся на 4 команды и занимают места за рабочими командными столами, соответственно пронумерованными.

На каждом столе лежат ручки, чистые листы бумаги и жетончики с номерами 1, 2, 3, 4. Каждый член группы выбирает себе номер и прикрепляет с помощью булавки на одежду.

Таким образом, образуется 4 команды, где каждому участнику присвоен порядковый номер.

1-й этап. «Внутри круга»

Каждой группе предложен теоретический материал, зафиксированный на карточке. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде.

Время для выполнения – 7 минут. Участники могут составлять на листочках опорные конспекты.

2-й этап. «В людях»

Так как каждая команда рассматривала разные типы парней, то для того чтобы каждому участнику получить всю предложенную для изучения информацию, предлагается первым номерам собраться за столом № 1

и т.д. Каждому участнику необходимо ознакомить представителей новых команд с той информацией, которую он получил.

Через 10 минут восстанавливаются первоначальные группы. В течение некоторого времени участники обсуждают услышанное в группах.

Анализ:

– Каких принципов следует придерживаться в системе отношений «подруга – я – возлюбленный»?

– Приходилось ли вам встречаться с такими трудностями?

5. Упражнение «Кубик»

Цель: развитие способности к самоанализу и рефлексии.

Время: 5–10 мин.

Материал: бумажный кубик, на каждой грани которого написаны вопросы:

1. Что происходило?
2. Что нового узнали?
3. Что не понравилось?
4. Чему научились?
5. Как применять?
6. Как работали?

Процедура проведения. Участники группы сидят в кругу. Ведущий бросает одному из игроков кубик. Ведущий рассматривает грани с вопросами. Выбирает вопрос, на который ему хотелось бы ответить, показывает эту грань остальным и отвечает. Затем бросает кубик любому другому игроку.

Анализ:

– Какие вопросы сегодня прозвучали чаще? Почему?

6. Тест «Настоящий ли друг твоя подружка?»

Цели: дать возможность участникам оценить степень адекватности поведения подруги; координация межличностного восприятия и реальной ситуации взаимодействия.

Время: 5–10 мин.

Материал: текст вопросника (см. приложение 3.2.).

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Что такое любовь?»

Цели:

- ознакомление с понятием «истинная любовь» и ее существенными признаками;
- развитие умения видеть и понимать психологические особенности некоторых типов юношей и учитывать эти особенности в общении с ними;
- формирование понимания сущности нравственных норм.

Расположение зала: 4 командных рабочих стола.

Материалы: мяч, карточки, бланки, 4 комплекта жетонов с номерами участников, ручки, листы.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу. Водящий выходит в круг. Один из участников подходит к нему и здоровается, пожимая руку. Другой рукой водящий приветствует следующего игрока. Этот следующий участник, пожимая свободную руку водящему, другой рукой приветствует третьего и так далее. Образуется новый круг, в котором игроки держатся за руки. По команде ведущего громко говорят друг другу «здравствуйте».

2. Упражнение «Соседи»

Цель: повышение сплоченности членов группы.

Время: 7–10 мин.

Материал: мяч.

Процедура проведения. Водящий, в руках которого находится мяч, называет имена соседей справа и слева от себя. После этого он бросает мяч любому их членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и так далее.

3. Мини-лекция

См. приложение 2.1.

4. Кластер «Мальчик»

Цели: дать возможность участникам смоделировать образ идеального мальчика; показать многоаспектность понятия «мальчик».

Время: 25–30 мин.

Материал: ручки, маркеры, листы бумаги, 3 листа формата А3.

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 4–5 человек. Каждая группа располагается за своим рабочим столом.

Участники в течение 3 минут записывают на листочках ассоциации к слову «мальчик». По желанию некоторые списки могут быть зачитаны. Ведущий предлагает командам составить, используя индивидуальные списки, групповой список ассоциаций. Затем проранжировать слова и разделить их на любое количество групп, озаглавив при этом каждую.

Результаты работы оформляются командами на листах А3 маркерами, затем работы всех команд вывешиваются на доску, и их представители поочередно зачитывают содержание кластеров.

На завершающем этапе работы кластеры возвращаются в команды на доработку. Ведущий предлагает участникам посредством обсуждения найти и подчеркнуть слова, отражающие сущность идеального мальчика. Затем работы повторно вывешиваются на доске и зачитываются выбранные слова.

Анализ:

- Чем отличается каждый кластер?
- Есть ли что-то, что объединяет некоторые из предложенных моделей?
- Можно ли дать одно определение понятию «идеальный мальчик»?

5. Мозаика «Наиболее опасные разновидности парней»

Цели: ознакомить участников с основными чертами и поведенческими стереотипами некоторых типов парней;

показать возможную опасность межличностных взаимоотношений с такими парнями; дать возможность осознать причины и следствия взаимодействия этих типов парней с девушками; повысить социальную компетентность.

Время: 10–15 мин.

Материал: 4 карточки (см. приложение 2.2.); 4 комплекта жетонов с номерами 1, 2, 3, 4; булавки; карточки для нумерации столов, листы, ручки.

Подготовка: участники делятся на 4 команды и занимают места за рабочими командными столами, соответственно пронумерованными.

На каждом рабочем столе лежат ручки, чистые листы бумаги и жетончики с номерами. Каждый член группы выбирает себе номер и прикрепляет с помощью булавки на одежду.

Процедура проведения

1-й этап. «Внутри круга»

Каждой группе предложен теоретический материал, зафиксированный на карточке. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде.

Отводится время – 5 минут. Участники могут составлять на листочках опорные конспекты.

2-й этап. «В людях»

Так как каждая команда рассматривала разные типы парней, то для того чтобы каждому участнику получить всю предложенную для изучения информацию, предлагается первым номерам собраться за столом № 1, вторым – за столом № 2 и т.д. Образуются новые 4 группы. Каждому участнику необходимо ознакомить представителей новых команд с той информацией, которую он получил.

Через 7 минут восстанавливаются и объединяются первоначальные группы. В течение некоторого времени участники обсуждают услышанное в группах.

Анализ:

- Какие качества присущи рассматриваемым типам парней?
- Приходилось ли вам в жизни встречаться с такими мальчиками?

5. Упражнение «Карточки обратной связи»

Цель: развитие способности к самоанализу и рефлексии.

Время: 10 мин.

Материал: бланки с табличками для каждого участника (см. приложение 2.3.), ручки.

Процедура проведения. Участникам предлагается проанализировать занятие по трем направлениям, заполнив три колонки карточки. 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?

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Как найти свою первую любовь?»

Цели:

- обучение конструктивным способам взаимодействия с мальчиками, выражению своих чувств и переживаний без конфликтов и насилия;
- осознание собственной ответственности за свои личностные проблемы;
- повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки от группы.

Материалы: карточки, ручки, листы, карандаши, 3 комплекта жетонов с номерами участников, текст вопросника, маркеры.

1. Упражнение «Здравствуйте»

Цели: формирование положительного настроения на совместную работу; знакомство и активизация участников группы.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий играет роль водящего. Он становится в центр круга и здоровается с теми участниками, которые обладают определенными умениями или качествами (например: «Здравствуйте все те, кто умеет вышивать, любит смотреть сериалы, мечтает научиться играть в большой теннис»). Те участники, к кому относятся приветствия, делают шаг вперед и громко здороваются с водящим. Затем они возвращаются на свои места. После этого выбирается новый водящий.

2. Упражнение «Ладони»

Цели: получение обратной связи; сплочение группы; повышение самооценки.

Время: 10–15 мин.

Материал: листы, ручки, карандаши.

Инструкция: «Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и в центре ладони написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество его обладателя (например, «Ты очень добрый»). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу».

Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они адресованы. В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками.

Анализ:

- Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей «руке»?
- Все ли твои достоинства, о которых написали другие, были тебе известны?

3. Мозаика «Девять вредных советов»

Цели: ознакомление участников с неприемлемыми моделями поведения на этапе поиска «объекта любви»; анализ причин неадекватности такого поведения; повышение социальной компетентности.

Время: 15–20 мин.

Материал: 3 карточки (см. приложение 4.1.), 3 комплекта жетонов с номерами участников, булавки, листы, ручки, карточки для нумерации столов.

Подготовка: участники делятся на 3 команды и занимают места за рабочими столами, соответственно пронумерованными.

На каждом рабочем столе лежат ручки, чистые листы бумаги и жетончики с номерами 1, 2, 3, 4. Каждый член группы выбирает себе номер и прикрепляет с помощью булавки на одежду.

Таким образом образуется 3 команды, где каждому участнику присвоен порядковый номер.

Процедура проведения

1-й этап. «Внутри круга»

Каждой группе предложен теоретический материал, зафиксированный на карточке. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде.

Время для выполнения – 7 минут. Участники могут составлять на листочках опорные конспекты.

2-й этап. «В людях»

Так как каждая команда рассматривала разные типы парней, то для того чтобы каждому участнику получить всю предложенную для изучения информацию, предлагается первым номерам собраться за столом № 1 и т.д. Каждому участнику необходимо ознакомить представителей новых команд с той информацией, которую он получил.

Через 10 минут восстанавливаются первоначальные группы. В течение некоторого времени участники обсуждают услышанное в группах.

Анализ:

– Какие из рассмотренных ситуаций вам приходилось наблюдать со стороны?

– С чем вам пришлось столкнуться в своей жизни? Какого уровня достигли ваши отношения?

4. Упражнение «Групповая картинка»

Цели: развитие творческого воображения; сплочение группы.

Время: 10 мин.

Материал: 3 листа формата А3, маркеры.

Процедура проведения. Участники разделены на группы. Каждая группы выбирает 1–2 рассмотренных «вредных совета» и придумывает, как его изобразить в карикатурной форме так, чтобы все остальные участники могли отгадать, что это за «совет». Группа угадывает, какой совет изобразила данная команда.

5. Тест «Какой парень тебе подходит?»

Цели: дать возможность участникам оценить свои интересы и склонности; определить тип молодого человека, предпочитаемый каждой участницей.

Время: 7–10 мин.

Материал: текст вопросника (см. приложение 4.2.).

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Любовь без взаимности»

Цели:

- ознакомление с понятием «безответная любовь», ее социальными проявлениями и значением;
- развитие чувства собственного достоинства;
- развитие умения уважать достоинство других;
- развитие творческого воображения;
- совершенствование навыка понимать свое эмоциональное состояние и выражать его.

Материал: листы, карандаши, секундомер, веревка, бланки с таблицами, ручки.

1. Упражнение «Импульс»

Цель: формирование положительного настроения на совместную работу.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Закрывают глаза. Ведущий, дотрагиваясь до плеча одного из игроков, выбирает водящего. Водящий легким пожатием руки отправляет «импульс» одному из своих соседей. Получивший «импульс» должен его отправить следующему. Импульс, проходя по кругу, в конечном счете возвращается к водящему, который вслух сообщает об этом. Затем выбирается новый водящий и т.д.

2. Упражнение «Встаньте в круг»

Цель: формирование навыков согласованных действий, сплочение группы.

Время: 10–15 мин.

Материал: веревка, секундомер, лист, карандаш.

Инструкция: «По моему сигналу вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом никого не толкать. Во время движения вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши дважды. Вы перестаете жужжать, не открывая глаза и ни к кому не прикасаясь руками, попытаетесь выстроиться в круг. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать».

Когда вся группа выстроилась и открыла глаза, ведущий обводит полученную фигуру веревочкой и просит кого-либо из участников нарисовать на листе бумаги то, что получилось. Участникам для выполнения задания может быть дана вторая попытка.

После каждой попытки на доску вывешивается лист с изображением получившейся фигуры и сообщается время построения.

3. Мини-лекция

См. приложение 5.1.

4. Упражнение «Коллективный рисунок»

Цели: развитие способности понимания эмоционального состояния другого человека и умения его выразить; развитие навыков сотрудничества.

Время: 10–15 мин.

Материал: листы, карандаши.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Перед каждым расположен лист бумаги и карандаши. Участникам предлагается придумать и нарисовать образ несчастной любви.

Через 3 минуты по сигналу ведущего (хлопок) каждый участник передает свой незаконченный рисунок соседу справа. Сосед справа добавляет что-то свое в рисунок, по сигналу передает дальше. Лист должен обойти всех участников и вернуться к автору, который и завершает работу.

По окончании упражнения работы вывешиваются на доску.

Анализ:

– Какой рисунок вам нравится больше: первоначальный вариант или то, что получилось в конце?

– Понравилось ли вам дорисовывать чужие рисунки?

5. Упражнение «Карточки обратной связи»

Цель: развитие способности к самоанализу и рефлексии.

Время: 10 мин.

Материал: бланки с табличками для каждого участника (см. приложение 2.3.), ручки.

Процедура проведения. Участникам предлагается проанализировать занятие по трем направлениям, заполнив три колонки карточки. 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?

6. Упражнение «Это хорошо, это плохо...»

Цели: развитие умения выражать свои чувства; получение обратной связи от группы.

Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает найти плохое и хорошее в безответном чувстве. Первому участнику нужно построить предложение, завершив фразу по желанию: «Это хорошо, что...» и «Это плохо, что...».

Второму участнику предлагается повторить 2-ю часть фразы первого игрока и добавить свою, начиная со слов: «И это хорошо, что...». Такой же алгоритм выполнения задания дается остальным игрокам.

ЗАНЯТИЕ 6

Тема: «Как вести себя на первом свидании»

Цели:

– ознакомление со способами эмоциональной саморегуляции и выбора адекватного стиля поведения;

– формирование психологической женственности и полоролевых установок;

– развитие воображения и внимания.

Материалы: аудиокассеты, лист А3, плакат, маркер.

Оборудование: магнитофон.

1. Упражнение «Комплимент»

Цель: повышение самооценки; создание непринужденной доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 5–7 мин.

Подготовка: все участники группы образуют 2 круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу.

Инструкция: «Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Игрок внутреннего круга говорит приятное партнеру, стоящему напротив. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме того я еще и...» (называет то, что он в себе ценит). Это могут быть поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг».

Анализ:

– Какие чувства вы испытывали, когда говорили другому комплименты?

– Что вы чувствовали, когда комплименты говорили вам?

– Легко ли было реагировать на комплимент? Почему?

2. Упражнение «Танец с бочкой»

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Время: 10 мин.

Материал: запись лезгинки, вальса, польки, ламбады, гопака, барыни, самбы.

Оборудование: магнитофон.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Звучат различные музыкальные фрагменты. Участникам предлагается представить, что они держат в руках бочку, и изобразить это. Необходимо станцевать под предложенные музыкальные фрагменты, держа в руках бочку.

3. Упражнение «Мой сосед справа»

Цели: повышение уровня взаимопонимания и согласованности действий участников; развитие внимания.

Время: 10 мин.

Материал: магнитофон, кассета с энергичной музыкой.

Процедура проведения. Участникам предлагается потанцевать. По хлопку ведущего каждый должен имитировать то танцевальное движение, которое в момент сигнала выполнял сосед справа, затем танец продолжается. Игра заканчивается, когда к каждому участнику вернется его собственное движение.

Анализ:

– Были ли сложности в выполнении задания? С чем, как вы думаете, они были связаны?

4. Мини-лекция

См. приложение 6.1.

5. Упражнение «Пятистишие»

Цель: обобщение элементов смоделированного образа первого свидания.

Время: 5–7 мин.

Материал: плакат со структурой пятистишия, лист А3, маркер.

Подготовка: на доске закреплен чистый лист А3 и лист со структурой пятистишия (см. приложение 1.1.).

Процедура проведения. Ведущий предлагает придумать стихотворение по теме «Свидание». Участники группы с опорой на структуру подбирают слова. Ведущий записывает их на чистом листе. По окончании работы он зачитывает стихотворение вслух целиком.

6. Упражнение «Подари движение»

Цели: развитие паралингвистических средств общения; повышение уровня сплоченности.

Время: 7–10 мин.

Материал: магнитофон, кассета с быстрой музыкой.

Процедура проведения. Ведущий выходит в круг и выполняет любые однотипные движения в течение 15–20 секунд. Все остальные участники повторяют эти движения. Затем ведущий выбирает

следующего водящего, который выходит в круг и придумывает свое движение. Каждый игрок должен побывать в роли водящего.

ЗАНЯТИЕ 7

Тема: «Как вести себя в обществе молодого человека»

Цели:

- обсуждение возможных позиций в общении с мальчиками, анализ установок при их восприятии;
- осознание ошибок поведения при взаимодействии с мальчиками;
- совершенствование навыков эмоционального контакта; – развитие творческого мышления.

Расположение зала: 3 командных рабочих стола.

Материалы: карандаши, ручки, листы, маркеры, 4 листа А3, плакат.

1. Упражнение «Пожелания»

Цели: активизация участников; формирование положительного настроения на совместную работу.

Время: 7 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Каждому игроку поочередно предлагается высказать свои пожелания, ответив таким образом на вопрос: «Чего я жду от сегодняшней встречи?»

2. Упражнение «Замороженный»

Цели: совершенствование навыков эмоционального контакта; создание доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 10 мин.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В каждой паре один участник играет роль «замороженного», а второй – «реаниматора». По сигналу ведущего «замороженный» застывает в неподвижности. В течение 3 минут «реаниматор» должен оживить его, при этом он не имеет права ни прикасаться, ни обращаться к «замороженному» со словами. Он может действовать только при помощи взгляда, мимики и пантомимы. Критерий «размораживания» – изменение выражения лица, улыбка или смех «замороженного». Затем участники меняются ролями.

Анализ:

- Какую роль было легче сыграть?
- Кого из игроков не удалось разморозить?
- С какими трудностями вы столкнулись, выполняя задание?

3. Техника «мозгового штурма»

Цели: дать возможность найти новые пути решения проблемы и выработать адекватную модель поведения в обществе молодого человека; развитие творческого мышления.

Время: 15–20 мин.

Материал: плакат (см. приложение 7.1.), 4 листа формата А3, маркеры.

Подготовка: ведущий делит участников на 3 группы. Каждая группа располагается за своим рабочим столом. На доске закреплен плакат с принципами «мозгового штурма».

Процедура проведения. Ведущий знакомит участников с принципами работы. Каждой группе предлагается выбрать председателя, спикера, секретаря и таймера.

Функции председателя:

– следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»;

– поощрять участие каждого.

Функции секретаря:

- записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно;
- использовать ключевые слова и фразы участников группы.

Функции спикера:

– излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера:

– следить за временем, отведенным на дискуссию.

Затем ведущий предлагает группам поработать над проблемой: «Как вести себя в обществе молодого человека», найти приемлемые пути решения. Время – 5 минут. Каждый участник предлагает группе свою идею. Председатель следит за тем, чтобы ни одна идея (на данном этапе) не комментировалась, не оценивалась, не отвергалась (даже самая фантастическая). Секретарь составляет общий список идей. По окончании работы группы представляют свои идеи.

В процессе обсуждения ведущий просит участников всех команд высказать отношение к идеям из списка: уточнение, развитие идеи, позитивные стороны, критические замечания, контраргументы, содержательная оценка. Проясняются непонятные идеи и рекомендации. Исключаются повторения. При итоговом обсуждении группами составляется на отдельном листе общий список рекомендаций, выработанных всеми командами. Он вывешивается на доску и зачитывается ведущим.

Анализ:

– Какие затруднения возникли в процессе работы? Что помогло с ними справиться?

– Что вы чувствовали, когда оценивали предложенные идеи?

Ведущий благодарит за хорошую работу и предлагает похлопать самим себе.

4. Упражнение «Победи своего дракона»

Цели: развитие умения выделить имеющиеся у себя негативные качества, препятствующие конструктивному взаимодействию с мальчиками; нахождение путей их коррекции.

Время: 15 мин.

Материал: простые и цветные карандаши, ручки, листы.

Подготовка: участники сидят в кругу. Перед каждым лежит чистый лист и карандаши.

Инструкция: «Внутри каждого из нас живет дракон. У каждого он свой. Он может быть большим или маленьким, спокойным или вспыльчивым, с разным количеством голов и окраской. Как вы думаете, кто такие эти драконы? Это наши недостатки, которые мешают нам конструктивно общаться с мальчиками. Давайте закроем глаза на минутку и представим себе нашего дракона. Какой он? Откройте глаза. Перед вами чистый лист бумаги и карандаши. Нарисуйте на верхней половине листа своего дракона таким, каким вы его представляете. Придумайте имя своему дракону. Это имя должно соответствовать названию того недостатка, который он характеризует».

После выполнения – демонстрация работ.

Инструкция: «Подумайте и разработайте план борьбы с вашим драконом. Запишите в нижней части листа по пунктам все, что уже сейчас вы можете сделать для того, чтобы его победить».

По окончании работы зачитывание программ по выбору.

Анализ:

– Какие качества повторялись у участников?

– Как вы думаете, почему?

– Прозвучали ли на наших занятиях конкретные советы, которые помогут вам победить вашего дракона? На каких?

5. Упражнение «Кубик»

Цель: развитие способности к самоанализу и рефлексии.

Время: 5–10 мин.

Материал: бумажный кубик, на каждой грани которого написаны вопросы:

1. Что происходило?
2. Что нового узнали?
3. Что не понравилось?
4. Чему научились?
5. Как применять?
6. Как работали?

Процедура проведения. Участники группы сидят в кругу. Ведущий бросает одному из игроков кубик. Ведущий рассматривает грани с вопросами. Выбирает вопрос, на который ему хотелось бы ответить, показывает эту грань остальным и отвечает. Затем бросает кубик любому другому игроку.

Анализ:

– Какие вопросы сегодня прозвучали чаще? Почему?

ЗАНЯТИЕ 8

Тема: «Если твой парень встречается с кем-то еще»

Цели:

- обсуждение возможных вариантов выхода из конфликта;
- формирование позитивного отношения к своему «я»;
- развитие чувства собственного достоинства;
- развитие коммуникативных навыков.

Материал: 3 бланка, ручки, плакат, 3 карточки со сценариями, камень, перо, кассета с ритмичной музыкой.

Оборудование: магнитофон.

1. Упражнение «Приветствие без слов»

Цели: создать доброжелательную рабочую атмосферу; обратить внимание участников на ощущения и чувства, возникающие в результате прикосновения партнеров.

Время: 10 мин.

Оборудование: магнитофон, кассета с ритмичной музыкой.

Подготовка: участники образуют 2 круга (внешний и внутренний), встав лицом друг к другу.

Процедура проведения. Упражнение выполняется молча под музыку. Внешний и внутренний круг начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга игроки образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза.

Инструкция:

1) поздороваться с помощью рук;
2) положить руки на плечи друг другу и посмотреть в течение минуты в глаза партнеру и улыбнуться.

Затем участники открывают глаза и продолжают двигаться дальше. После выполнения упражнения участники обмениваются чувствами.

2. Упражнение «Камень и перо»

Цели: дать возможность осознать трудности, испытываемые в процессе общения с мальчиками; показать, что каждый участник имеет ряд преимуществ и трудностей.

Время: 10 мин.

Материал: камень, перо.

Подготовка: участники стоят в кругу. У ведущего в одной руке камень, в другой – перо.

Инструкция: «В нашем общении с мальчиками много трудного и неприятного, но, конечно же, есть моменты, когда нам легко и радостно на сердце. (Демонстрируются символы в руках.)

Я предлагаю вам взять по очереди эти символы в руки и рассказать, когда же вам бывает тяжело в общении, а когда легко и приятно».

Все участники по очереди выполняют задание.

3. Упражнение «Свой театр»

Цель: совершенствование умений прямого непосредственного и свободного взаимодействия.

Время: 15 мин.

Материал: 3 карточки со сценариями (см. приложение 8.1.)

Подготовка: ведущий делит участников на 3 группы.

Процедура проведения. Участникам предлагается сделать инсценировку предложенных сценариев.

4. Упражнение «Браво»

Цели: получение поддержки от группы; повышение самооценки.

Время: 1 мин.

Подготовка: участники стоят в кругу. В центре круга стоит стул.

Инструкция: «Мы все были в театре, на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас иногда хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Я считаю, что каждый из нас сегодня заслуживает аплодисментов. Я приглашаю каждого поочередно подняться на стул, а группе – поаплодировать».

Анализ:

– Что ты чувствовал, находясь в центре круга?

– Что было при этом труднее всего?

5. Упражнение «Как поступить?»

Цели: обсуждение возможных моделей поведения в случае измены возлюбленного; анализ позитивных и негативных последствий этих поступков; выбор оптимального решения.

Время: 15 мин.

Материал: 3 бланка (см. приложение 8.2), ручки.

Подготовка: ведущий делит участников на 3 команды. Каждая команда располагается за рабочим столом.

Процедура проведения. Каждой команде дается бланк с перечисленными способами поведения. Задача участников, проанализировав в команде каждый пункт, записать возможные последствия поступков в нужные колонки. После выполнения проводится коллективное обсуждение результатов.

Анализ:

- Использовали ли вы в собственной практике предложенные модели? Какие?
- С какими трудностями вы при этом столкнулись?
- Выбрали ли вы сейчас, каждый для себя, какой-либо из вариантов?

6. Упражнение «Дерево мудрости»

Цель: обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге.

Время: 10 мин.

Материал: плакат с изображением дерева, к кроне которого приклеены листочки-кармашки; ручки, листы.

Подготовка: к доске прикреплен плакат, на столах – листы и ручки.

Процедура проведения. Участникам предлагается сформулировать и написать на листочках любые вопросы для игроков – по изученным темам или впечатления о тренинге. Через 2–3 минуты ведущий собирает свернутые листочки с вопросами и вставляет их в кармашки дерева. Затем участники поочередно выходят к доске, вытаскивают любой вопрос наугад, читают его и отвечают.

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: «Разрыв. Как и почему это случается»

Цели:

- ознакомить участников с неприемлемыми и адекватными моделями поведения в случае разрыва отношений;
- развитие навыка сотрудничества и согласованности действий;
- формирование социального доверия.

Материалы: 2 карточки, комплекты жетонов с номерами участников, листы, ручки, воздушные шары.

1. Упражнение «Мы похожи, мы отличаемся»

Цели: повышение внутригруппового доверия, сплоченности членов группы.

Время: 10 мин.

Процедура проведения. Участники разбиваются на пары. В течение 3 минут каждой паре необходимо найти у себя 5 сходных и 5 отличных качеств. Причем оцениваться могут внешность, события и личностные качества. Затем поочередно каждая пара рассказывает группе о своих наблюдениях.

Анализ:

- Что было труднее найти – сходства или отличия?

2. Упражнение «Свечка»

Цель: повысить уровень доверия членов группы друг к другу.

Время: 7–10 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Водящий становится в центр круга и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его и передают от одного к другому. Упражнение выполняется молча. Желательно, чтобы в центре круга побывали все участники.

Анализ: при обсуждении упражнения участники обмениваются впечатлениями.

3. Упражнение «Головомяч»

Цели: развитие навыка сотрудничества и согласованности действий; совершенствование синхронности и точности восприятия.

Время: 10 мин.

Материал: воздушные шары.

Подготовка: участники разбиваются на тройки. Каждой тройке выдаются воздушные шары.

Инструкция: «Ложитесь на пол друг напротив друга на живот – так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите шарик точно между вашими головами. Ваша задача – поднять шарик и встать самим. Вы можете касаться шарика только головами, постепенно поднимаясь».

Упражнение проводится всеми группами одновременно.

Анализ: при обсуждении выявляются те группы, которые с заданием не справились, и те трудности, с которыми столкнулись все игроки.

4. Мозаика «Инициаторы и жертвы»

Цели: ознакомить участников с неприемлемыми и адекватными моделями поведения в случае разрыва отношений; повышение социальной компетентности.

Время: 15 мин.

Материал: 2 карточки (см. приложение 9.1), 2 комплекта жетонов с номерами участников, булавки, листы, ручки, карточки для нумерации столов.

Подготовка: участники делятся на 2 команды и занимают места за рабочими командными столами, соответственно пронумерованными.

На каждом рабочем столе лежат ручки, чистые листы бумаги и жетончики с номерами 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Каждый член группы выбирает себе номер и прикрепляет с помощью булавки на одежду.

Таким образом образуется 2 команды, где каждому участнику присвоен порядковый номер.

Процедура проведения

1-й этап. «Внутри круга»

Каждой группе предложен теоретический материал, зафиксированный на карточке. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде.

Время для выполнения – 5 минут. Участники могут составлять на листочках опорные конспекты.

2-й этап. «В людях»

Так как каждая команда рассматривала разные типы парней, участникам необходимо ознакомить представителей новых команд с той информацией, которую он получил.

Анализ:

– Какие из рассмотренных ситуаций вам приходилось наблюдать со стороны?

– С чем вам пришлось столкнуться в своей жизни?

5. Упражнение «Я стоящий человек»

Цели: формирование позитивного отношения к своему «я»; дать возможность самовыражения.

Время: 1 мин.

Процедура проведения. Каждый участник поочередно произносит три раза фразу «Я стоящий человек» с разной интонацией, используя мимику и жесты.

6. Упражнение «Общий ритм»

Цель: повышение сплоченности группы.

Время: 1 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего делает один хлопок, за ним следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, как будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. В завершение возможно одновременное отбивание ритма всей группой.

ЗАНЯТИЕ 10

Тема: «Как пережить расставание»

Цели:

– ознакомление с проявлением синдрома «разбитого сердца» и приемами эмоциональной и поведенческой саморегуляции: совместное обсуждение результатов тренинга;

– получение обратной связи от группы;

– подведение итогов, прощание участников.

Материалы: мяч, аудиокассеты, плакат, листы, ручки, ватман, ножницы, клей, карандаши.

1. Упражнение «Это здорово!»

Цели: повышение самооценки; получение поддержки от группы.

Время: 1 мин.

Инструкция: «Сейчас кто-нибудь из вас выйдет в круг и скажет о любом своем умении или качестве, которое он приобрел, посещая эти занятия. В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец».

В круг выходят все участники по очереди.

2. Упражнение «Кто быстрее?»

Цели: получение обратной связи от группы; развитие внимания.

Время: 10 мин.

Оборудование: магнитофон.

Материал: мяч, кассета с быстрой музыкой.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Звучит музыка. Игроки быстро по кругу передают друг другу мяч. Получивший его, должен назвать любую еще не прозвучавшую тему тренинга или одну из рассмотренных на занятиях проблем. Кто не может быстро вспомнить, выбывает из игры. Определяются 1–2 победителя.

Анализ:

– Достаточно ли широк был диапазон затронутых нами проблем? Какие еще темы вам хотелось бы обсудить?

3. Мини-лекция

См. приложение 10.1.

4. Упражнение «Древо мудрости»

Цели: обобщение полученного опыта, обратная связь о тренинге.

Время: 15 мин.

Материал: плакат с изображением дерева, к кроне которого приклеены листочки-кармашки; ручки, листы.

Подготовка: на доске прикреплен плакат, на столах листы и ручки.

Процедура проведения. Участникам предлагается сформулировать и написать на листочках любые вопросы для игроков по изученным темам или впечатлениям о тренинге. Через 2–3 минуты ведущий собирает свернутые листочки с вопросами и вставляет их в кармашки дерева. Затем, участники поочередно выходят к доске, вытаскивают любой вопрос наугад, читают его и отвечают.

5. Упражнение «Пишу тебе»

Цели: получение обратной связи от группы; обмен чувствами и впечатлениями.

Время: 10 мин.

Материал: листы, ручки.

Процедура проведения. Каждому дается лист бумаги. Сверху подписывается имя. По сигналу ведущего участники передают листы соседу слева. На полученных листках снизу они пишут свои пожелания или мысли относительно того человека, чье имя написано на листке. По второму сигналу ведущего участники подворачивают нижний край листа на ширину написанного послания и передают налево. Таким образом, в итоге каждый получает «групповое письмо».

Дается время на чтение полученных писем.

6. Упражнение «Полянка»

Цель: прощание с участниками тренинга.

Время: 5–7 мин.

Материал: листы, карандаши, ножницы, ватман, клей.

Подготовка: на доске закреплен лист ватмана.

Процедура проведения. Участникам предлагается нарисовать на листах свой любимый цветок и подарить его группе. Для этого каждый участник вырезает свой цветок и приклеивает на «полянку» (лист ватмана на доске).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.1

Девочка, девушка, женщина... Именно женщина является центром мироздания. Именно вокруг неё вертится весь этот мир. Во имя прекрасной дамы совершались и совершаются подвиги, ей посвящались и посвящаются дивные стихи и музыка, её красота воспевалась и воспевается художниками. Да и вообще, любой мужчина, ощущающий себя хоть чуть – чуть рыцарем, боготворит и преклоняется перед женщиной. И на то есть очень веские основания.

Совсем не зря природа разделила род человеческий на 2 половинки. представления о типичных женских и мужских ролях формировались веками. Мужчина должен быть сильным, смелым, самостоятельным, а женщина – мягкой, заботливой, ласковой. Но в 20 веке многое изменилось и представление о том, какой должна быть женщина тоже. Было утверждено равноправие полов. Девочки приобрели мужские черты, а мальчики наоборот, росли более инфантильными, изнеженными, т.к. были воспитываемы больше мамами. Но сколь бы независимыми не были современные девушки и женщины, природа – матушка все же берет свое: представительницам прекрасного пола и сейчас очень важно быть счастливыми и привлекательными, производить впечатление. Это говорит о том, что **женщина должна быть женственной, не важно, является ли она домохозяйкой, возглавляет ли собственную фирму или заседает в Государственной Думе.**

Традиционное представление о мужских и женских ролях не изжило себя. Каждая женщина по – прежнему мечтает, чтобы рядом был сильный и надежный мужчина – верный спутник жизни.

Где же нам предстоит усвоить свои роли? Многое зависит от семьи, от распределения ролей между папой и мамой. Часто роль усваивается в кругу сверстников. Но не всегда эта роль, которая по настоящему вам подходит. Неведомая страна в вас самих. И дальнейшая жизнь зависит от того,

наскотлько вы откроете для себя свое «Я». Тренинг поможет вам более полно раскрыть свой потенциал, стать женственной, привлекательной, научиться уверенно и безконфликтно общаться, контролировать свои эмоции.

Приложение 2.1

Любовь бывает разная: материнская, дочерняя, братская, сестринская, к другу, к юноше.

Сегодня мы поговорим о любви к юноше. От любви наше сердце рвется наружу, а за спиной как бы вырастают крылья. Не нужно бояться влюбляться, даже если любовь окажется безответной. Для сердца гораздо полезнее любовные переживания, чем из отсутствие.

Но как же все-таки мы влюбляемся?

Оказывается, выбор объекта любви во многом зависит от нашего мировоззрения, интересов, симпатий и антипатий. С детства наше подсознание как бы составляет список поступков, которые кажутся нам привлекательными. Мы все время носим внутри себя некую «формулу любви».

Встречая человека, мы просто накладываем образ, живущий в наших мечтах, на реальное лицо. Вот мы примерили наш идеальный образ на юношу, тем самым наделили его важными для нас качествами. Теперь начинаем сравнивать: подходит он под наш стандарт или не подходит? Если мечта совпадает с реальностью, мы влюбляемся в юношу, если же нет, понимаем, что это не то, и расстаемся с ним.

У любви есть свои законы развития. В своем становлении она проходит через два этапа:

1-й этап – знакомство, сильные эмоции, влечение;

2-й этап – спокойствие, ровные отношения.

Но как же узнают настоящую любовь? У истинной любви есть ряд существенных признаков:

1) любовь предполагает единственность избранника;

2) любящий хочет быть рядом с избранником и наслаждаться его присутствием;

3) истинная любовь предполагает совершенную искренность;

4) требует от человека всего, в том числе и душу, и внутреннее содержание ее;

5) истинная любовь думает о жертвах ради счастья любимого и не ставит свое благополучие выше благополучия любимого.

Вряд ли сразу встретится тот, кто создан для тебя. Настоящей любви порою приходится ждать годы, главное – верить в себя, свою удачу и любить себя.

Иногда, испытывая потребность в любви, мы находим человека и ведем себя так, как будто влюблены. И если вам кажется, что вы влюбились, не спешите советоваться с подругами, лучше прислушайтесь к внутреннему голосу, и очень скоро сами разберетесь в истинности своих чувств.

Существует некий миф, который гласит, что если девушка ни с кем не встречается, значит, с ней не все в порядке. Поэтому многие девушки начинают бросаться в объятия к первому встречному, лишь бы не быть одной.

Зачастую, выбирая парня по принципу «лишь бы не быть одной», девушка стремится найти юношу красивого, высокого или богатого, а может быть, и старше себя. Причем этот выбор мотивирован тем, что окружающие будут восхищаться таким избранником. Но любимый человек не вещь, которой хвастаются и которую всем демонстрируют. Он должен быть интересен и нужен вам.

Часто в школе случается, что все мальчики класса влюбляются в одну девочку. И наоборот. Это скорее всего коллективное помешательство, любовь за компанию. Но если вы все-таки попали в такую ситуацию, вам необходимо разобраться в своих чувствах к объекту всеобщего внимания.

Современное телевидение преподносит нам в качестве образца девушку смелую, слегка развязную, напористую, инициативную в завоевании своего мужчины. Такой образ является мифом и не соответствует реальности.

Можно ли проявлять свои чувства к объекту любви? Конечно, можно, но делать это нужно правильно.

В первую очередь нужно запомнить, что нельзя выяснять отношения в присутствии других. Этим вы обидите того, с кем пытаетесь построить отношения.

Если ты все-таки решила рассказать о своих чувствах, сделай это один на один. Если ты считаешь, что говорить об этом еще рано, можно проявить свои чувства по-другому. Нужно просто быть рядом, проявлять заботу, показать свою доброжелательность и нежность, быть искренней.

Не обязательно сразу говорить о любви, твои поступки сами скажут все за тебя. Но даже если мальчик не проявляет к тебе интереса, это еще не значит, что ты ему не нравишься. Свой же интерес к нему следует проявлять постепенно, чтобы не обмануться и не стать обманутой.

Наиболее опасные "разновидности" парней

Карточка 1. «Коллекционер»

Как только на горизонте появляется особа женского пола, он из кожи вон лезет, особенно перед друзьями, чтобы произвести впечатление. Но как только ему удастся покорить женское сердце, он непременно постарается раззвонить об этом всем и каждому.

Девочка нужна ему только для того, чтобы он мог лишний раз убедиться в своей неотразимости и продемонстрировать сверстникам, как легко он добивается успеха.

Если у тебя появится такой «друг», требований к тебе будет масса: ты должна быть хорошенькой (всегда), умной (но не умнее его, естественно), а рот открывать лишь тогда, когда он сам соизволит к тебе обратиться. Малейшее твое превосходство над ним будет восприниматься очень болезненно, и если ты позволишь себе в чем-то с ним не согласиться, наживешь кучу неприятностей. При этом он не пропустит ни одной из твоих подруг, видя в них потенциальную замену тебе.

Карточка 2. «Шутник»

Конечно, тот факт, что парни взрослеют значительно медленнее девочек, весьма печален. Девочке доставляет радость прикосновение руки друга, а он, оказываясь, по-настоящему счастлив, когда мастерски скорченная гримаса пугает прохожих.

Возможно, твой парень считает, что самое смешное занятие на свете – исписывать столики в кафе. В действительности в нежелании отвечать за свои поступки нет ничего смешного.

Конечно, мальчикам свойственно корчить из себя дурачков, чтобы скрыть истинные чувства, но если случится, что твой парень вообще не способен быть серьезным хотя бы на миг, то ты нажила себе немалую проблему.

Карточка 3. «Тиран»

Этот будет по сто раз на дню говорить о своей безумной любви, обнимать и ласкать свою избранницу и очень быстро потащит ее в постель. И если она вдруг скажет «нет», он мгновенно изменит тактику, и вот тут-то можно увидеть его истинное лицо.

На твой отказ от секса может быть несколько вариантов реакций:

- начнет угрожать, что бросит;
- станет твердить о том, что ты еще сущий ребенок, раз не хочешь физической любви;
- упрекнет в том, что ты его не любишь;
- прочтет лекцию о том, что воздержание опасно для здоровья.

Это, конечно, вовсе не любовь, ведь он совершенно не думает о тебе и твоих чувствах. Для него главное – секс! Но подумай сама: если он так настойчиво добивается этого, что будет, когда он своего добьется? Наверняка он оставит тебя ради другой!

Карточка 4. «Что же я скажу друзьям»

Некоторые из парней – настоящие стадные особи, которые и пальцем не в силах пошевелить без одобрения друзей. Такой парень до последнего будет скрывать от приятелей самый факт существования подруги (особенно если ни у кого из них пока еще подруги нет).

Приводит это обычно к тому, что девушке придется уходить в тень всякий раз, когда его друзья соизволят с ним пообщаться. Пытаться спорить тут бесполезно: как бы девушка ни протестовала, ей с самого начала определена второстепенная роль.

Если ты встречаешься с таким парнем, то в присутствии друзей он будет относиться к тебе совсем по-другому. Друзья же непременно начнут подначивать его: «Не угоди в ловушку», «Держись», «Как сильно ты изменился» – и тому подобное.

Однажды ему взбредет в голову позвать их в гости как раз тогда, когда ты мечтала остаться с ним наедине. А когда они, ввалившись в квартиру, условно говоря, отеснят тебя в самый угол, он вдруг возьмет да и выложит с дурацкой улыбкой все ваши интимные тайны.

Бланки с табличками для участников

Что делал?	Что думал?	Что почувствовал?

Карточка 1. Дружба

Какие признаки отличают дружбу от прочих отношений и привязанностей?

В отличие от деловых отношений, где один человек использует другого как средство для достижения какой-то своей цели, дружба – отношения, являющиеся благом. Мы никогда не станем считать своим другом человека, которому мы нужны лишь постольку, поскольку можем оказать ему услугу, тем более если он, уже раз получив ее от нас, относится к нам с пренебрежением.

Однако из этого вовсе не следует, что друзья не должны оказывать друг другу услуги в случае необходимости. Конечно, они помогают друг другу, но делают это естественно, так, что скоро забывают об этом, а если и вспоминают, то не придают этому никакого значения. Друзья помогают друг другу бескорыстно. Долг настоящего друга заключается в том, чтобы, угадав тревогу своего друга, прийти ему на помощь, не дожидаясь, пока тот об этом попросит.

В отличие от приятельства, «дружба» – отношение глубокое и интимное, предполагающее не только взаимопомощь, но и внутреннюю близость, откровенность, доверие, любовь и взаимоуважение.

Приятель приходит и уходит, а настоящая дружба может длиться долгие годы.

Дружба – это нелегкий труд на самом деле. Если хочешь, чтобы дружба была долгой, умей принимать в ней плохое и хорошее.

Круг друзей и приятелей может быть обширным, и тем не менее для души нужен всего один-единственный человек. Это, как мы говорим, душевный друг.

«Мы с ним так легко понимаем друг друга!» – и ты чувствуешь в друге родного тебе человека. И друг всегда тебя поймет. Он похвалит тебя, подтвердит твоё величие и правоту, обругает всех твоих врагов и поплачет над общим горем. Может быть, он даже скажет тебе резкие и неприятные слова, но ровно столько, сколько можно. Мы всё принимаем от того, кто любит нас, потому что, принимая его упреки, мы не теряем то доверие к самому себе, без которого жизнь наша была бы нам в тягость.

Друг будет рядом, если у тебя возникнут проблемы с семьей, в учебе, если тебе просто нужно почувствовать чью-то поддержку. И ты должен отвечать тем же своим друзьям. Ведь в этом и состоит смысл дружбы.

Карточка 2. Если дружба дала трещину

Подруги иногда нас высмеивают. И при этом не все сразу понимают, что их унизили, а потому молчат. Ведь друзья вроде бы не должны вести себя так коварно. Попробуй разобраться в причинах происходящего. Может быть, твоя подруга не уверена в себе? Иногда люди таким образом самоутверждаются. И все же, какими бы ни были причины, не допускай, чтобы подруга брала над тобой верх. Дружить – это не значит потакать во всем подруге.

Издевка обладает огромной разрушительной силой: ты можешь потерять уверенность в себе, станешь думать, будто ты ущербна, и последствия этого будут ощущаться долгое время. А если подруга будет продолжать вести себя в том же духе, расстанься с ней как можно быстрее.

Порой мы завидуем своим друзьям. Это естественное чувство. Ведь ты их любишь, восхищаешься ими и стремишься быть похожим на них. Но предположим, ты завидуешь другу из-за того, что у него много друзей, или думаешь, будто он умнее, красивее, обаятельнее, талантливее тебя. Тогда спроси себя: а стал бы он дружить с тобой, если бы в тебе не было чего-то хорошего?

Дружба – это отношения равных.

Если тебе кажется, что подруга лучше тебя, значит, ты к ней несправедлива: ведь она дружит с тобой не ради того, чтобы ощущать свое превосходство, а потому, что ты ей нравишься.

Бывает и наоборот, наши подруги подражают нам во всем. Они поступают так потому, что у них не хватает уверенности в себе и они не могут принять собственное решение. Подруга использует тебя в качестве образца для подражания, и это действует на нервы. Но вместо того чтобы сердиться, надо помочь подруге найти собственный стиль в жизни. Ведь она обожает тебя и считает все твои поступки правильными, а потому прислушивается к твоим словам. Когда ты почувствуешь, что зависть разрушает ваши отношения, поговори с ней откровенно.

Карточка 3. Твои чувства. Твои подруги

Если тебе хочется отправиться в увлекательное путешествие, именуемое любовью, не спеши советоваться с подругами. И если тебе вдруг захочется попросить подругу пригласить кого-то от твоего имени на свидание, вспомни о правиле: в любви никому не следует поручать то, что ты должна сделать сама. Ты можешь стать жертвой бессердечной шутки или злого розыгрыша. Кроме того, поручая такую важную миссию подруге, ты тем самым лишаешь себя первых радостей завязки романа.

Причина подобной просьбы лишь одна – страх отказа. Кажется, что узнавать плохие новости из третьих рук, – не так больно. Увы, это совсем не так. И если подруга возвращается с сообщением, что тебе рассчитывать не на что, тебя начинают мучить сомнения, все ли правильно ему передали.

Ну вот – вы и вместе!

Когда ты влюблена, у тебя появляется абсолютно естественное желание рассказать об этом всему миру. И в первую очередь – подругам.

Вполне возможно, что они разок-другой с удовольствием послушают, как у вас все замечательно, но слышать об этом все время – такое не выдержит никто. И тебе еще предстоит узнать, что некоторые подруги будут испытывать чувства зависти, ревности и даже отчуждения.

Они могут вообразить, что ты стала хуже к ним относиться, забыла про них или попросту зазналась. А уж если у кого-то из них недавно произошел разрыв с юношей или они просто страдают от одиночества, то твои восторги по поводу счастья от любви будут просто неуместны.

Есть и еще одна проблема: выкладывая подругам всю подноготную своего романа, ты, сама того не подозревая, становишься отличной мишенью для сплетен. Кроме того, посвящая подруг в свою личную жизнь, ты даешь им повод вмешиваться в нее со всяческими советами, тебе, естественно, абсолютно ненужными.

И уж если ты собралась поведать кому-либо о своих отношениях с приятелем, реши, о чем можно говорить, а что лучше сохранить в тайне.

Но если ты станешь рассказывать в подробностях о своем романе, рано или поздно твой друг узнает об этом, и тогда тебе не избежать размолвки.

Карточка 4. Любимый и подруги

Нелегко приходится близким подругам, когда у одной из них появляется друг.

Дружба неожиданно отступает на второй план, и появляется ощущение, будто тобой попользовались и выбросили, как ненужный хлам. Если ты считаешь, что у подруги нет оснований для ревности, спроси ее напрямик, чем она, собственно, недовольна. Убеди ее, что ничего в ваших отношениях не изменилось. Но если же ты действительно стала с ней меньше общаться – немедленно исправь ситуацию!

Если подруга отвернулась от тебя, когда у нее появился парень, скажи, что ты за нее рада, но не намерена служить «подружкой про запас».

Возможно, она слишком увлеклась своими чувствами и поэтому позволила себе обращаться с тобой пренебрежительно. Тогда достаточно выяснить отношения, и все пойдет на лад.

Если же их восстановить невозможно и ты в этом совершенно уверена, уйди: твоя подруга сделала свой выбор.

Другой тяжелой проблемой может стать антипатия между подругой и любимым. Тогда тебе гарантированы бесконечные всплески ревности, обид и упреков. Оба будут стараться изо всех сил завладеть твоим вниманием, всячески унижать друг друга в твоих глазах и в конце концов заставят тебя выбирать – она или он.

Делать подобный выбор вовсе не обязательно. Если они дорожат тобой, то смогут найти компромисс, разумно тебя «поделив».

Друзья – часть твоей жизни, притом очень важная, и, потеряв кого-либо из друзей, ты будешь жалеть об этом. Иметь и друзей, и любимого – прекрасно и несложно, но отказаться ради любви от друзей будет огромной ошибкой.

Приложение 3.2

Тест «Настоящий ли друг твоя подружка?»

1. У тебя свидание, и ты хочешь выглядеть особенно привлекательной. Ты просишь у лучшей подруги совета. Что она скажет?

- А. «Для начала придется сесть на диету, потом сделать стрижку, купить новое платье...»
- Б. «В любой одежде ты выглядишь потрясающе, поэтому ни о чем не беспокойся».
- В. «Давай пройдемся по магазинам, что-нибудь подберем».

2. Случалось ли когда-нибудь, чтобы лучшая подруга флиртовала с твоим парнем?

- А. Только в шутку.
- Б. Никогда.
- В. Постоянно.

3. Ты доверила лучшей подруге свою тайну. Может ли она разболтать о ней?

- А. Вполне возможно, но только случайно.

- Б. Не исключено. Она обожает перемывать косточки.
 В. Нет. На нее можно полностью положиться.
4. Ты поссорилась со своим парнем. Подруга, скорее всего, скажет, что вина лежит на...
 А. ...тебе, конечно.
 Б. Выслушает все аргументы и потом решит.
 В. ...твоим приятелем.
5. Вы пришли на вечеринку, и у подруги появился кавалер. Что она сделает?
 А. Уйдет с ним, оставив тебя одну.
 Б. Познакомит тебя с его другом.
 В. Предложит ему встретиться на следующий день.
6. Когда ты заводишь какой-нибудь разговор, подруга...
 А. Меняет тему, когда ты слишком увлекаешься.
 Б. Внимательно слушает все, что ты говоришь.
 В. Громко зевает, прерывая тебя.
7. Подруга старается отделаться от тебя, когда на горизонте появляется новый мальчик?
 А. Все время.
 Б. Очень редко.
 В. Никогда.
8. Ты на вечеринке встречаешь своего прежнего поклонника с его новой подружкой. Что делает твоя лучшая подруга?
 А. Предложит нам обеим немедленно уйти.
 Б. Будет твердить мне, какая хорошенькая и милая его пассия.
 В. Перемочет ей все косточки.
9. Твоя новая стрижка – хуже некуда. Ты огорчена. Как при этом ведет себя твоя лучшая подруга?
 А. Предлагает купить шляпку.
 Б. Хохочет всякий раз, когда видит меня.
 В. Советует подстричься заново.
10. Ты рассталась со своим приятелем. Твое сердце разбито. Звонишь своей подруге. Что она делает?
 А. Примчится и станет утешать.
 Б. Скажет: «Ничего страшного. Он зануда, каких поискать. Успокойся и найди себе другого».
 В. Будет сама с ним встречаться.

Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0	5	5	10	0	5	0	10	5	10
Б	10	0	0	5	5	10	5	0	0	5
В	5	10	10	0	10	0	10	5	10	0

0–30

Если это подруга, то кто же враг? Она пользуется тобой и в любую минуту готова подставить подножку. Зачем ты с ней дружишь? Найди настоящую подругу, которая будет радоваться твоим удачам и придет на помощь в трудную минуту. А эта девица слишком ненадежна. Ради тебя она палец о палец не ударит. Расстанься с ней как можно быстрее.

35–70

Вы с подругой прекрасно дополняете друг друга. Ваша дружба основана на равенстве и уважении. Если обе чем-то недовольны, будьте откровенны. Побольше искренности в отношениях. Если молча дуетесь друг на дружку, это означает, что ваша дружба дала трещину. Высказывайте замечания и претензии, честность и прямота не повредит вашей дружбе, а только укрепит ее.

70–100

Тебе повезло. Такие подруги – одна на миллион. Она никогда не оставит тебя в беде, никогда не станет строить глазки твоему парню и не будет веселиться, когда у тебя на душе кошки скребут. Всегда, когда нужно, она протянет руку помощи и, более того, всегда будет на твоей стороне. О такой подруге можно только мечтать!

Карточка 1

Сиди и жди прекрасного принца

Тебе очень хочется иметь друга, но твое желание не исполняется. А почему? Возможно, ответ очень прост. Наверняка ты сидишь дома и лишь мечтаешь о «прекрасном принце».

Нет, конечно, никто не говорит, что нужно сию минуту бежать на улицу и рыскать повсюду в поисках подходящей кандидатуры, но и тратить свое время попусту не стоит. Занимайся собой: своим здоровьем, внешностью, образованием. Больше общайся со сверстниками, посещай досуговые центры, и вообще – веди активный образ жизни.

Обязательно дави на него

Очень часто влюбленные девочки путают инициативу с давлением на психику. Это совершенно разные вещи. Нет ничего плохого в том, чтобы дать юноше понять, что он тебе понравился, то есть проявить инициативу. Но плохо пропускать мимо ушей его однозначное «нет» и постоянно настаивать на своем. Никакое давление с твоей стороны не заставит юношу относиться к тебе лучше.

Уведи у своей знакомой ее приятеля

Если ты так поступишь, ничего хорошего тебе это не принесет. Мало того, что ты наживешь себе врага в лице обманутой подруги (она-то уж точно постарается сделать так, чтобы о твоём коварстве узнали все), есть еще один момент, более важный для тебя: если парень оказался неверен своей прежней девушке, с какой стати ему сохранять верность тебе?

Ну а если уж с тобой случилось нечто подобное, и ты влюбилась в приятеля своей подруги, придется таить свое чувство, надеясь на то, что они когда-нибудь расстанутся.

Поговори о будущей свадьбе

Среди представителей сильного пола существует устойчивый миф, будто у прекрасного пола на уме только одно – законный брак. Не давай своему избраннику ни малейшего повода заподозрить, чего ты ждешь от ваших отношений, и не спеши. Для развития и укрепления вашего романа у тебя впереди еще масса времени. Подобный итог отношений не должен стать самоцелью, он подводится как бы сам собой.

Почаще разыгрывай сцены отчаяния

Нет ничего лучше, чем постоянные сцены, чтобы заработать себе славу девицы, которую нужно обходить за километр.

Все мужчины без исключения органически не переносят женских слез и воспринимают это как попытку привязать к себе.

Парень быстро поймет, что это попытки манипулирования, а не выражение истинных эмоций, переживаемых тобой. В лучшем случае это послужит поводом заподозрить тебя в обмане, а в худшем – в давлении на него.

Встречайся с тем, к кому испытываешь сострадание

Очень трудно изображать расположение к парню, если он вызывает у тебя только жалость. Наступит день, когда ты поймешь, что больше не в силах притворяться. Конец у подобного рода отношений один – он ощущает себя бесконечно униженным, а ты противна сама себе.

Никогда не встречайся с юношей только потому, что тебе почему-то его жалко.

Притворяйся

Иногда, чтобы завоевать сердце своего приятеля, девушки пускаются на разного рода ухищрения. Можно, например, сказать, что ты страстная поклонница футбола. Но как только обман раскроется, изменится отношение юноши к тебе. Лицедейство – вернейший способ внушить к себе недоверие.

Если ты не нравишься ему такая, какая ты есть на самом деле, – значит, это не герой твоего романа, вот и все.

Пофлиртуй с его лучшим другом

Некоторые девушки полагают, что лучший способ привлечь к себе юношу – это вскружить голову одному-двум его близким друзьям. На самом деле это лучший способ обеспечить себе сомнительную репутацию.

Парни верны своим приятелям и вряд ли станут благодарить тебя за то, что ты водишь их за нос.

Кстати, а что почувствовала бы ты, если бы предмет твоих воздыханий начал напропалую крутить с твоими подругами? Это бы тебя страшно взбесило.

Потребуй от него признания в любви

Требовать от своего избранника с первых встреч признания в любви не стоит. Такое начало серьезно пахнет провалом, поскольку только что зародившееся чувство не терпит избыточного

давления. Любовь с первого взгляда имеет право на существование, но вовсе не обязательно афишировать ее. Попробуй сначала хотя бы кое-что выяснить о нем, задумайся, имеет ли тут место любовь, или это совсем не тот случай.

Познакомиться с предметом своей страсти и сразу добиваться от него признаний в любви, не узнав его, губительно для дальнейших взаимоотношений.

Приложение 4.2

Тест «Какой парень тебе подходит?»

1. Твоя комната – какая она?
 - А. Всегда в идеальном порядке. Книги на полках, одежда в гардеробе, никаких следов беспорядка.
 - Б. Ужасная. Одежда разбросана где попало, кругом грязь и мусор.
 - В. Чистая, но полный кавардак. Так все и будет, пока не станет совсем не в состоянии.
2. Какая музыка тебе больше всего нравится?
 - А. Конечно же, рок! Побольше громких гитар и длинноволосых.
 - Б. Танцевальная попса.
 - В. Все что угодно, только не эта убогая дребедень.
3. Чем ты занимаешься в свободное время?
 - А. Обычно спортом. Мне нравится на свежем воздухе заниматься физическими упражнениями.
 - Б. Смотрю видео, хожу в кино и по магазинам со своими друзьями.
 - В. Сажу в своей комнате, слушаю музыку и мечтаю о будущем.
4. Какую роль в твоей жизни играет мода?
 - А. Незначительную. Совершенно не волнует, что люди носят. Для меня главное, чтобы было удобно.
 - Б. Небольшую. Нравится, когда люди выглядят элегантно, но сама я достаточно консервативна.
 - В. Довольно значительную. Обожаю шеголять в новинках сезона.
5. Ты выиграла турпоездку на школьные каникулы. Куда бы ты хотела отправиться?
 - А. В Австралию, потому что это на другом краю света и сногшибательная экзотика.
 - Б. В Лос-Анджелес. Это шикарное место, где можно встретить разных знаменитостей.
 - В. Во Францию. Это недалеко, и там – Евродиснейленд, а я обожаю подобные развлечения.
6. Как ты представляешь себе самое восхитительное свидание?
 - А. Ужин при свечах со своим другом где-нибудь за городом в романтической обстановке.
 - Б. Концерт, а потом прогулка с друзьями по ночному городу.
 - В. Вечеринка, на которой можно побыть вдвоем и весело провести время с друзьями.
7. Как ты представляешь себе дом своей мечты?
 - А. Огромная квартира в центре города, оборудованная по последнему слову техники.
 - Б. Дом в деревне, вдали от цивилизации, где полно всякой живности.
 - В. Домик в пригороде с гаражом и ухоженным садом.
8. Какие черты характера могут внушить тебе отвращение к молодому человеку?
 - А. Грубость. Я этого просто не выношу.
 - Б. Дурные манеры.
 - В. Алчность и прижимистость.
9. Трое назначают тебе свидание в одно и то же время. Тебе эти парни нравятся, но у кого больше шансов покорить твое сердце?
 - А. У того, с кем веселее.
 - Б. У того, кто рассыпается в комплиментах.
 - В. У того, кто со мной особенно не церемонится.
10. Какую профессию, в твоем понимании, должен иметь идеальный мужчина?
 - А. Любую, какая ему по душе.
 - Б. Музыкант или актер.
 - В. Что-то связанное с людьми, например врач, учитель, юрист.

Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	10	0	10	0	10	10	0	0	5	0

Б	0	10	5	10	0	10	10	10	10	5
В	5	5	0	5	0	5	5	5	0	10

0–25

Тебя ничто особенно не беспокоит. Ты терпеть не можешь разговоры о модах, диетах, беге трусцой. Твой идеал – юноша сдержанный и спокойный. Его не должно волновать, как ты одета, какая у тебя прическа и есть ли деньги. По правде говоря, и тебя не беспокоит, на кого он будет похож и каким образом будет зарабатывать на жизнь. Лишь бы был счастлив и доволен. Если хочешь заполучить такого, лови его в музее или кафе.

30–65

Ты такая современная, что дальше некуда. Одеваешься по последней моде, слушаешь модную музыку и общаешься с незаурядными людьми. Твой избранник должен быть уверен в себе и не слишком спортивен. Тебя мутит от потных тел и мускулов. Он, конечно же, принадлежит к избранному обществу. Вне всякого сомнения, у тебя вызывают интерес люди известные, поэтому знакомство с музыкантом, актером или журналистом – предел твоих желаний. Для этого тебе нужно чаще посещать самые модные клубы, дискотеки и презентации.

70–100

Хорошая физическая форма и интеллект – это то, что привлекает тебя более всего. Твой идеал – надежный и заслуживающий уважения юноша. Своего избранника тебе следует искать на спортплощадке или в библиотеке. Но не торопись. Работай над собой, повышай культурный уровень, и тогда вам будет о чем поговорить.

Приложение 5.1

Мини-лекция на тему: «Любовь без взаимности»

Любовь не всегда бывает счастливой. Она может остаться безответной и принести страдания. Если так случилось и твои чувства отвергнуты, это покажется крушением всех надежд. Отказ мы переносим очень болезненно, но остается только одно – ждать и ждать, пока эта боль пройдет.

К сожалению, когда не любят, тут уж ничего не поделаешь. Если мальчик не любит тебя такой, какая ты есть, оставь его. Ты – это ты, и не надо брать на себя несвойственную тебе роль угождая ему, – ты только усложнишь себе жизнь.

То, что он тебя не любит, означает, что вы просто не подходите друг другу. Но причиной отказа может быть не только это. Возможно, ему просто не нужна подруга или он недавно с кем-то расстался, а может быть, он просто боится влюбиться.

В любом случае не стоит жить ожиданием, а нужно твердо уяснить, что это не твой случай и ты скоро найдешь более достойного избранника.

Очень может быть, что ты не сумеешь сразу забыть того, которого любила. Ты предпочтешь быть несчастной, но не перестанешь думать о нем. Так происходит со многими, кто страдает от безответной любви, потому что они втайне понимают: когда боль пройдет, это будет означать, что они примирились с утратой любви. В этом случае неплохо бы прислушаться к голосу разума. «Безумная любовь» не созидательная, а разрушительная сила.

Другим случаем безответной любви является влюбленность в известного певца или актера. В этом нет ничего предосудительного, пока эта влюбленность не доводит тебя до слез. Если ты будешь день и ночь мечтать о нем, ни к чему хорошему это не приведет. Ты ничего не знаешь о своем кумире, и он тебе недоступен – это и подогревает интерес к нему. Будь реалисткой. Нельзя полюбить по-настоящему, пока не встретишься с человеком и не узнаешь его как следует.

Эта сказка кончается по-разному: те, кто добивается встречи с кумиром, как правило, разочаровываются; те, кто не воплощает свои мечты, потихоньку находят настоящую любовь. У тебя вся жизнь впереди, и ты обязательно встретишь своего единственного, с которым счастливо пройдешь свой жизненный путь.

Приложение 6.1

Мини-лекция на тему: «Как вести себя на первом свидании»

Идти на первое свидание – мука мученическая. В твоей голове постоянно крутятся варианты возможного провала. Ты мечтала долгие месяцы остаться с ним наедине, но сейчас, когда это наконец должно случиться, душа уходит в пятки.

В обществе возлюбленного каждой девочке, как правило, свойственно волноваться. Волнуемся мы потому, что боимся сказать глупость, а может быть, потому, что уже сказали. Поэтому, оставшись наедине, прежде чем сказать что-нибудь, постарайся взять себя в руки:

- набери в грудь побольше воздуха;
- представь, что разговариваешь с лучшей подругой;
- говори только о том, что сама хорошо знаешь;
- завали его вопросами. Этот прием даст тебе в разговоре некоторое преимущество. Во-первых, большая часть разговора придется на его долю. Во-вторых, он поймет, что ты им действительно заинтересовалась. И, в-третьих, ты побольше узнаешь о нем.

Здесь важно помнить, что вопросы предпочтительнее задавать информативные. Например, лучше спросить: «Какую музыку ты любишь больше всего?» – вместо: «Я слышала, что тебе нравится группа «Король и шут». Это заставит его говорить с тобой, а не бурчать в ответ нейтральное «да» или «нет».

Куда пойти? Один из самых главных вопросов, которые стоят перед влюбленными на первом свидании.

Один из лучших вариантов – кино. Мало того что фильм поможет пережить первые, самые напряженные часы встречи. После просмотра появится прекрасная тема для разговора. Только заранее нужно позаботиться о том, чтобы фильм оказался подходящим. Комедия или детектив – идеальный вариант, а вот эротика или триллер не очень годятся.

Допустим, в кино вам идти не хочется или нет необходимой суммы. Можно ограничиться прогулкой в парке.

Но, возможно, твой избранник предложит что-то сам. Если это тебе совершенно не подходит, не отказывайся категорически. Скажи: «Прости, но я не очень хорошо катаюсь на роликах» и т.п., а потом добавь: «А как ты смотришь на...» – и выступай со своим со своим вариантом. Не нужно ходить туда, где можно встретить массу знакомых, потому что они непременно начнут добиваться твоего внимания.

Рассмотрим еще один вариант. На улице плохая погода, денег нет и другие предложения не годятся – тогда пригласи его домой на чашку чая. Но где бы и в какой обстановке ни проходила ваша встреча, тебе нужно твердо уяснить правило № 1: заниматься сексом на первом свидании нельзя.

Есть множество тем для разговора, которые можно обсудить:

Телевидение (фильмы, книги, музыка)

Заведи разговор на хорошо тебе известную тему, будь то последняя мыльная опера или любимая группа.

Газеты

Неплохо, отправляясь на свидание, пробежать глазами газету или журнал.

Сплетни о знаменитостях

Обычно все клянутся, что не испытывают никакого интереса к подобного рода слухам, но на самом деле многие их обожают.

Конечно же, существуют и такие темы, которых касаться не следует.

Сплетни о знакомых

Эта тема весьма и весьма опасна. Во-первых, ты рискуешь ненароком плохо отозваться о том, к кому он хорошо относится, во-вторых, это вообще не очень-то красиво, а в третьих, у него может возникнуть опасение, что за его спиной ты способна судачить и о нем.

О своих бывших

Ни в коем случае! Если ты начнешь превозносить их достоинства, это огорчит его, а если наоборот, то это все-таки сплетни.

То, что ты успела о нем узнать

Иногда так и подмывает похвастаться своей осведомленностью: «Ты и представить не можешь, что мне рассказывали о тебе». Во-первых, это оскорбит его чувства, во-вторых, кому понравится, когда о тебе говорят за твоей спиной? Кроме того, он может потребовать, чтобы ты сообщила источник информации.

О своих проблемах и трудностях

Если же свидание не удалось и судьба свела тебя с парнем, абсолютно с тобой несовместимым, это выяснится довольно скоро.

Если предмет твоих вздыханий позволяет смеяться над тобой, а к собственной персоне, напротив, относится очень серьезно, то самое лучшее, что ты можешь сделать во время неудавшегося свидания, – поскорее его закончить. Ведь если парень груб, нет никакого смысла продолжать с ним встречаться. А потому следует вежливо попрощаться и уйти.

В том случае, если он вежлив с тобой, но просто почему-либо не понравился, встать и уйти – не лучший способ достойно закончить встречу. Ты обязана быть вежливой. Непременно поблагодари его за приятно проведенное время и добавь что-то типа «видишь ли, мне сейчас, я боюсь, нелегко будет с кем-то встречаться».

А если все хорошо и дело лишь в том, что вы оба смущаетесь, не паникуй, если свидание идет не так гладко, как хотелось бы. Он так же, как и ты, старается произвести хорошее впечатление и вовсе не ждет доказательств твоего совершенства.

Приложение 6.2

Структура пятистишия

1. Одно слово (существительное)
2. Два слова (прилагательные)
3. Три слова, выражающие действие (глаголы)
4. Фраза из четырех слов, показывающая отношение к теме
5. Одно слово (синоним слова из первой строки)

Приложение 7.1

Принципы «Мозгового штурма»

- 1) Выработайте, как можно больше идей
- 2) Все идеи записываются
- 3) Ни одна идея не отрицается
- 4) Ни одна идея не обсуждается – для них еще придет время

Приложение 8.1

Карточка 1

Парень пригласил вас на свидание. Вы встретились в назначенный час.

Задание: вам двоим еще предстоит решить, куда пойти, и пережить самые волнующие первые полчаса.

Карточка 2

Молодой человек, который вам очень нравится, позвонил вам, чтобы попросить нужную ему книгу.

Задание: поддержать разговор и показать ему свою симпатию.

Карточка 3

Вы обращаетесь к своему знакомому, которому симпатизируете, с просьбой: «Мне нужна твоя помощь. У моего брата день рождения, а я не знаю, что ему подарить. Может, ты мне посоветуешь?»

Приложение 8.2

Как поступить, если твой парень встречается с кем-то еще?

При ответе на каждый вопрос заполнять табличку:

	плохое	хорошее
с		

- 1) Сделать все возможное, чтобы ей жизнь малиной не казалась
- 2) Подкараулить после уроков и отдубасить
- 3) Постараться быть со своим приятелем милее
- 4) Насыпать в столовой соль ей в компот
- 5) Небрежно бросить своему парню: «Она страшнее атомной войны»
- 6) Быть похожей на соперницу
- 7) Найти нового друга
- 8) Постоянно высмеивать обоих
- 9) Настроить против нее всех друзей
- 10) Стать ее лучшей подругой, а про друга забыть

Карточка 1. Жертва

Если ты недоумеваешь, почему вдруг так изменился твой приятель, то очень возможно, что вы друг другу больше не подходите.

Конечно, разрыв – вещь болезненная по многим причинам. Во-первых, душа просто-напросто отказывается примириться с этим кошмарным ощущением – тот, кого ты любишь, больше не хочет с тобой видеться. Потом начинает мучить комплекс собственной неполноценности: ты винишь себя в том, что не могла сохранить чувства и удержать его. И ты просто уверена, что это случилось потому, что ты его не достойна.

А тут еще приходится без конца объяснять все в подробностях домашним, друзьям и знакомым.

Ужасно любить того, кто больше тебя не любит, и еще ужаснее, если он ведет себя по-хамски. Но не увлекайся самокопанием. Иногда с позиции здравого смысла разрыв просто необъясним, и никакой самый пристрастный анализ происшедшего не в силах выявить причину.

Ты осталась такой же, как и раньше, изменилось лишь его отношение к тебе, но ты в этом не виновата.

Если твой друг прислал своего приятеля, дабы объявить, что он больше не хочет с тобой встречаться, или начал ухаживать за другой, не стоит выяснять причину и ждать объяснений. Это иллюзия – полагать, что, как только он что-то объяснит, все сразу же изменится к лучшему.

И не пытайся его вернуть. Если парень говорит о разрыве, значит, так оно и есть. И ничего, кроме ненужных унижений, тебе подобная попытка не принесет.

Карточка 2. Инициатор

Решиться на разрыв невероятно трудно. Даже если ты инициатор, твои страдания и страх невозможно переоценить. Тем более трудно принять решение расстаться, когда ты знаешь, что твой любимый все еще любит тебя и верит тебе. Ты чувствуешь себя бесконечно виноватой, и постоянно гложут сомнения: а правильно ли поступаешь? Тут не приходится рассчитывать на понимание и поддержку противоположной стороны.

Но если ты чувствуешь, что ваши отношения зашли в тупик, отбрось все сомнения! Пытайся спасти положение, ты сделаешь только хуже. Главное – быть честной по отношению к своим чувствам. Ложь во спасение, чтобы облегчить расставание, здесь не годится.

Поддерживать отношения только ради того, чтобы не сделать больно, напрасная трата времени. Предмет твоей «заботы» спасибо не скажет, да и остальные вряд ли одобряют. Ведь если в основе отношений жалость – это унижительно для обоих. Частенько мы изо всех сил убеждаем себя, что не решаемся на разрыв ради другого, а на самом деле печемся лишь о собственном спокойствии. Просто не хотим начинать, чтобы потом не чувствовать себя виноватой, или боимся остаться в одиночестве.

Возможно, твой приятель попросту откажется верить в то, что ваш роман подошел к концу. Он может начать без конца звонить или заваливать тебя письмами, умоляя вернуться. А может, и вообще уронит слезу, чтобы посеять в твоём сердце чувство вины перед ним и стремление эту вину загладить во что бы то ни стало. Некоторые молодые люди, для того чтобы вернуть девушку, способны на самый элементарный шантаж. И даже могут прибегнуть к угрозам, мол, покончат счеты с жизнью.

Ни в коем случае не поддавайся такого рода эмоциональному давлению. Тут же расскажи все своим родителям, и пусть они свяжутся с его родными.

В поведении отвергнутого есть одна особенность – он немедленно принимается отыскивать тайные признаки того, что его все еще любят. Любой твой поступок или слово могут быть истолкованы как предзнаменование того, что в один прекрасный день ты к нему вернешься.

Ты должна быть очень осторожной. И каждый раз при встрече с ним ненавязчиво давай ему понять: твоя любовь прошла и в лучшем случае вы можете остаться друзьями.

Мини-лекция на тему: «Как пережить расставание»

С тех пор как вы расстались, ты предоставлена сама себе. Наверняка ты будешь настолько подавлена случившимся, что никак не сможешь сразу вернуться в колею обычной повседневной жизни.

Ты день и ночь рыдаешь и всячески будоражишь свои переживания. Возможно, ждешь, что он вот-вот вернется. Временами тебе белый свет не мил, а порой ты неожиданно становишься слишком оживленной. Это нормальные проявления синдрома разбитого сердца. Этот синдром – естественная реакция нервной системы на потерю любимого. Никаких сроков длительности он не имеет и

проявляется по-разному. Твоя подруга может оправиться после разрыва через две недели, в то время как ты не в состоянии прийти в себя вот уже третий месяц.

Услышанная из уст любимого 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 уничтоженной, разрыдаться или замкнуться в отчаянии. Предсказывать это трудно – 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 синдрома разбитого сердца – 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?» – и ты немедленно дашь себе страшную клятву никогда больше не влюбляться и никому не доверять.

Да 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. Пожалуйся подругам, расскажи им, почему тебе так плохо. Можешь даже поплакать у них на плече, позволить им посочувствовать и утешить тебя.

Как только начинает казаться, что от горя и отчаяния не спастись, тебя вдруг охватывает гнев. Эта стадия синдрома разбитого сердца вступает в свои права совершенно без твоего участия. Еще минуту назад ты горевала и винила в случившемся себя, а сейчас ты кипишь от ярости и через несколько мгновенийливаешь свой гнев на окружающих.

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 него.

Последняя стадия синдрома – 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.

Тренинг для девушек - старшекласниц «Искусство женственности»

(модификация тренинга «Женские хитрости» Л.Мостовой)

Предлагаемый тренинг является, по сути, тренингом общения, так как обучает вербальным и невербальным методам общения, основанным на приемах НЛП. Естественно, что этими приемами могут пользоваться как женщины, так и мужчины. Их и применяют во всем мире адвокаты, менеджеры, коммивояжеры, сотрудники административного аппарата, то есть люди, чья профессия связана с общением.

Мы предлагаем данные приемы именно в женском тренинге, так как считаем, что женщина с древних времен была хранительницей домашнего очага и, если она хочет сохранить супружеские отношения, отношения доверия и взаимопонимания, должна ею оставаться и сейчас. То есть эта составляющая входит в понятие ее половой роли.

Женщине легче осуществить какие-либо изменения в своем характере, поведении именно в силу ее фемининных качеств: гибкости натуры, изменчивости, текучести, стремлении заполнить форму содержанием. Мужчина менее склонен к изменениям, о чем, наверное, можно судить и по женской (в основном) составляющей разнообразных психологических тренингов, лекций и семинаров.

Занятия состоят из двух частей. Первая включает в себя подвижные упражнения танцевального типа, позволяющие раскрепостить тело, проявить и освободить свои эмоции, что необходимо и свойственно женщине, так как для нее эмоциональный мир более значим, чем для мужчины. Вторая часть состоит из теоретического блока и упражнений, позволяющих закрепить полученные знания.

Предложенные методы вербального и невербального общения и другие упражнения развивают интуитивное понимание эмоционального состояния другого человека и самого себя, что также более свойственно фемининному типу.

Цели тренинга:

1. Определить, что такое маскулинный и фемининный тип поведения.
2. Показать преимущества фемининного типа поведения для женщин.

Методические рекомендации:

Тренинг можно проводить со старшими подростками и взрослыми.
Он включает в себя 14 занятий протяженностью 1–1,5 часа.

Занятие 1

Цели

1. Установление эмоционального, психологического контакта.
2. Определение правил группового общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Упражнение «Знакомство»

Все участники по очереди называют себя и цель своего прихода на тренинг.

2. Определение правил тренинга

Правила:

- вся информация сохраняется внутри группы;
- каждый сам для себя определяет меру откровенности;
- если участник не хочет выполнять какое-либо упражнение, он делает запрещающий знак и тихо отходит в сторону, не мешая остальным.

Можно выработать и другие правила, если группа пожелает.

3. Введение.

Как понравиться?

Что такое мужское обаяние? И что такое женское очарование? Почему один человек нам кажется более привлекательным, чем другой? И как завоевать нам расположение того, кто нам нравится? А как удержать его возле себя? Почему в спутники жизни мы хотим выбрать именно этого человека, а не другого? Вечные вопросы, на которые каждое время и представители разных культур дают свои ответы.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, для мужчин наиболее ценными качествами в женщине являются: заботливость - на нее указали 51 % опрошенных, 46% отметили. ум, 35% - нежность, 30% - красоту, 28% - энергичность. Только 20% опрошенных отметили важность сексуальности в своей жене и подруге.

Женщины больше всего в мужчинах ценят ум - 35% опрошенных, преданность семье - 17%, способность зарабатывать - 14 %, верность 11 %, хороший характер - 6 %, любовь - 6 %, умение все делать по хозяйству - 3%. Только 0,2% опрошенных назвали привлекательную внешность

О внешнем и внутреннем. Любой человек, сам того не замечая и даже этого не желая, очень многое может сказать о себе и своем внутреннем состоянии своей походкой, осанкой, мимикой, интонациями речи и тембром голоса. Можно провести уйму времени у зеркала и у косметолога для того, чтобы выглядеть привлекательно. Но значительная часть усилий пропадет понапрасну, если женщина не сможет привести в гармонию свою внешнюю привлекательность со своим внутренним состоянием. Одна нахмуренная бровь и всего одна морщинка у недовольных губ сведут на «нет» всю долгую и кропотливую работу над своей внешностью.

Каждый человек - кузнец своего счастья. И ковать это счастье, по-видимому, каждый из нас должен начинать с самого себя. Одно из определений зрелой личности гласит, что это человек, который достиг такого уровня развития, что способен начать творить красоту жизни вокруг себя. Для начала надо постараться стать творцом своей собственной личности. Для этого совсем необязательно делать косметическую операцию на лице. Удивительно, но факт - пластические хирурги утверждают, что к ним нередко обращаются по-настоящему красивые девушки и женщины, которым не нравится их лицо и которые хотят стать более привлекательными. Но дело оказывается совсем не в лице, а в том состоянии внутренней робости, застенчивости и скованности, которые проистекают от заниженной самооценки. Именно здесь, прежде всего, возникает необходимость работы человека над самим собой.

Возлюби себя. Поведение человека во многом зависит от того, как он сам себя воспринимает, от того какую роль он привык играть в процессе общения. Неуверенность в общении проистекает от того, что человеку кажется, что окружающим его не за что любить. Но стоит повнимательнее приглядеться к себе - и откроешь в себе, любимом, массу разнообразных достоинств. Моя знакомая девушка-пампушка тихо завидует своей подруге с хорошей фигурой спортсменки. Но оказалась, что та, в свою очередь, мечтает иметь такое же чувство юмора, какое есть у первой. Мы часто не ценим то, что есть у нас самих, и напрасно тратим душевные силы, завидуя тому, чего у нас нет.

Будем помнить, что несравненный легендарный Сирано, имевший огромный нос, завоевал сердце несравненной Роксаны прекрасными стихами, полными нежности и любви. И поэтому если кто хочет нравиться в приятном обществе, должен развить свой талант и овладеть каким-либо искусством, ласкающим душу и сердце. Лучше всего об этом сказал еще Овидий:

Славная пение вещь, учитеесь пению, девы!

Голосом часто верх берет та, что лицом не берет ...

Сладко иная поет, и льется легко ее голос.

Хочется мне поцелуй с уст той певицы сорвать.

Эта умелым перстом пробегает по жалобным струнам.

Можно ли не полюбить этих искуснейших рук?

Пожелания и напутствия:

а) Прежде чем понравиться другому - понравься себе.

б) Каждое утро говори себе: «Какая я хорошая, добрая, умная и замечательная».

в) Один из надежных путей к повышению самооценки - укрепление здоровья. Поэтому - займи свое тело физическими упражнениями.

г) Бери пример с Шехерезады - она покорила шаха не красотой и женскими хитростями, но умением быть интересной.

д) Помни о советах Овидия!

Занятие 2

Цель:

Развитие понимания маскулинности и фемининности, причин полового диморфизма

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Все берутся за руки, посылая по кругу улыбку. Упражнение позволяет установить эмоциональный контакт с участницами.

2. Упражнение «Зеркало»

Упражнение позволяет определить, движения какого типа более свойственны участникам тренинга (маскулинного, фемининного).

Ведущий совершает резкие движения, символизирующие силу, решительность, волю, под музыку типа «Танец с саблями» Хачатуряна, участники повторяют движения (2–3 минуты).

Ведущий совершает плавные движения всем телом (типа «танца живота»), участники повторяют.

Участникам предлагается завязать глаза и проделать под любую нейтральную танцевальную мелодию какие-то движения, потанцевать. Ведущий наблюдает, движения какого типа преобладают, потом спрашивает: как себя чувствовали в первой части упражнения, во второй, в третьей; какие движения приятнее было выполнять, почему?

3. Обсуждение

Что значит маскулинный тип поведения, фемининный тип? Как это может проявляться в движениях тела, танце?

4. Теоретический блок

Ведущий. Мы с вами выяснили некоторые особенности проявления женственности и мужественности. Но почему же именно таким образом распределены эти черты между мужчиной и женщиной? Оказывается, мужчина и женщина намеренно созданы как два совершенно разных существа, так как природа предопределила им совершенно разные роли. Они отличаются не только физиологией, но и психикой, поведением, способами восприятия и постижения окружающего мира.

Половые различия проявляются на генетическом, гормональном и нейроэндокринном уровнях. Женщины и мужчины различаются по способам мышления: у мужчин лучше развито пространственное мышление, у женщин – вербальное; мужчины лучше воспринимают, видят общее, женщины – частное, детали и т.д.

Даже обычные органы нашего тела у женщин и мужчин отличаются (женскую почку специалист не спутает с мужской), не говоря уже о строении мозга. Что это за роли, которые требуют так много отличий?

Мужчину природа создала «разведчиком», берущим на себя функции столкновения с новыми условиями существования. А какими качествами должен обладать разведчик? Умением рисковать, быть активным, сильным, ловким, надежным, мужественным, умеющим мгновенно принимать решения, брать ответственность на себя.

Женщину же природа создала как хранительницу генофонда. Соответственно, и качества хранительнице предопределила такие, как осторожность, мудрость, хитрость, терпение, умение выживать, ласковость, нежность и т.п.

В современном обществе больше ценятся мужские качества, поскольку женщина вынуждена сама бороться за свое существование. Особенно это обострилось после Второй мировой войны, когда мужчин осталось совсем мало и женщины вынуждены были взять их функции на себя.

Но прошло много лет, а привычка осталась. Дочери перенимают у своих матерей умение постоять за себя, властность, привычку все решать самой. И мужчинам стало нечего делать рядом с мужественной женщиной. «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет...» – зачем ей защитник?

И мужчины в своем большинстве становятся пассивными. Хотя подсознательно мужчина ощущает себя вопреки всему хозяином, главой семьи, и, когда в реальной ситуации это не оправдывается, он (опять же не осознавая, почему) чувствует себя униженным, плохим и часто начинает пить, спасается бегством.

С женщиной то же самое: властвуя, она хочет подчиняться, хочет опереться на чье-нибудь плечо. А не на кого! В итоге оба несчастны.

Существует такое понятие, как социальная половая роль, то есть та роль, которую мы проигрываем каждый день как мужчины и женщины. Эту роль определяют общественные представления, связанные с культурными и моральными особенностями общества. От того, насколько верно мы усвоили образцы поведения, свойственные нашему полу, зависит уверенность в общении со своим и противоположным полом, уверенность в себе. От этого зависит, насколько счастливо сложатся отношения в семье, насколько здоров будет наш ребенок, так как представление о мужественности-женственности могут стать нравственным регулятором поведения.

5. Упражнение «Каких качеств больше?»

А теперь давайте попробуем определить, каких же качеств больше в нас.

Делим лист пополам. В одной части листа отмечаем свои женственные черты, в другой мужественные. Чего больше?

6. Прощание

Все берется за руки, посылая друг другу по кругу улыбку.

Занятие 3

Цели:

1. Рассказать о связи недостаточной веры человека в себя с его жизненным сценарием, заложенным в нем мамой.
2. Провести диагностику жизненного сценария, по которому живет девушка
3. Заложить новое ощущение своей женственности

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Все берутся за руки, посылая по кругу улыбку. Упражнение позволяет установить эмоциональный контакт с участницами.

2. Теоретический блок

ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ

Когда женщина узнаёт о своей беременности, она испытывает очень сильные чувства. И не каждая женщина радуется этому обстоятельству. Многих волнует вопрос о том, оставлять ли беременность. Это может происходить по разным причинам, для нас важно то, что она испытывает различные чувства, которые передаются будущему ребенку. Хорошо, если ребенок желанный! А если нет? Или у женщины не все благополучно со здоровьем или с вынашиванием беременности? По тем или иным причинам женщину обуревают сомнения или всевозможные страхи.

Во время беременности женщина может переживать и за судьбу своего ребенка. Некоторые женщины считают, что мужчинам живется легче. Тогда такая женщина может желать, чтобы ее ребенок родился мальчиком. Ведь мужчине проще постоять за себя и защитить. Или, если женщине живется с мужем не очень счастлива, она может заранее сочувствовать своей девочке и жалеть ее.

Все мысли и переживания мамы в период беременности откладывают отпечаток на то, с каким жизненным «сценарием» ребенок рождается, что использует как основу своей жизни.

Из-за разных «маминых страхов у людей уже во взрослой жизни и появляется неверие в свои силы, способности или возможности. Наши мамы, сами того не желая, закладывают в нас это. К тому же, начиная с четырех месяцев беременности, плод слышит все, что произносит мама или кто-то рядом с ней. Если родители говорят о ребенке *другого* пола как о более желанном, то малыш получает послание: «Любят и хотят НЕ МЕНЯ! Значит, со мной что-то не так!» Вот вам и комплекс неполноценности! Я уже не говорю о том, что часто мамы говорят своим подросткам, что их не хотели вообще или что-то в духе: «Лучше бы ты не родился вовсе! От тебя одни неприятности!»

Далее, после рождения, когда ребенок растет, познает мир и набирается своего опыта, родители часто его критикуют, ругают, наказывают. Родительские выражения «руки - крюки», «бестолочь», «идиот» или «придурак» наверняка не прибавляют ребенку уверенности в своих способностях. Не так важно, что говорили нам родители, важно, что мы тогда ВЫБРАЛИ им поверить! И верим в это до сих пор. К сожалению! Получается, что МЫ САМИ не верим в свои силы и возможности. Сейчас есть возможность исправить ситуацию.

Для этого нужно выяснить, какой сценарий в вас был заложен (упражнение «Мысли МАМЫ»). После этого нужно заложить в вас новый сценарий.

3. Упражнение «Мысли мамы»

Инструкция участницам. Пожалуйста, очень коротко расскажите, что привело вас в эту группу и чего вы ожидаете от участия в нем. Что мешает вам ощущать себя женственной на 100%?

Рекомендация тренеру. Ожидания участниц записывайте на большом листе бумаги, чтобы можно было вернуться к ним в конце программы. На время тренинга (или ближе к его завершению) этот лист можно повесить на стену.

Часть 1

Цели: 1. Предположить, какие Мысли и страхи были у мамы во время беременности о самой беременности, о предстоящих родах, пол ребенка, судьбе ребенка;

2. Провести диагностику жизненного сценария, по которому девушка живет.

Время проведения. 60 минут.

Инструкция участницам. Найдите себе пару.

Одна из девушек садится на пол, принимает позу эмбриона _ (согнутые в коленях ноги подтягиваются и прижимаются к груди, сцепленные руки обхватывают колени - и закрывает глаза.

Ее партнерша - она сейчас будет в роли «мамы» _ садится за ней, лицом к ее спине, широко расставив ноги, обхватывает « свой плод» руками и наклоняет его к себе таким образом, чтобы «эмбрион» имела только одну точку опоры в районе копчика, а ее ноги оторвались от пола.

Задача «мамы» - покачивать тихонько свой «плод» из стороны в сторону, молча.

Задача «плода» - почувствовать себя в этой роли, представить, что могла думать мама во время беременности о самой беременности, о предстоящих родах, о поле ребенка, о судьбе ребенка.

Поменяйтесь ролями в парах.

Рекомендации тренеру:

Каждая «мама» качает своего «ребенка» 5-7 минут, после чего вы даете им сигнал остановиться.

Следите за тем, чтобы никто не разговаривал.

Наблюдать за тем, что происходит в парах. Иногда кто-то прерывает процесс (это может быть как мама, так и ребенок). Запомните это, потому что это может помочь при обсуждении жизненного сценария. Например. Если процесс останавливает «мама» из-за того, что устала, это может означать, что реальная мама либо тяжело переносила беременность, либо ребенок ей просто мешал в ее жизненных планах. Если «ребенок» прерывает процесс, чтобы поменять положение, Но может говорить о том, что ребенок каким-то образом чувствовал свою «ненужность».

После того как первые пары закончат процесс, пусть они сразу же в паре поменяются ролями и выполняют упражнение так же, как и в первый раз.

После завершения упражнения проводится его обсуждение. Пусть каждая участница расскажет, какие у нее появились соображения по заданной теме. Следите за тем, чтобы участницы не пересказывали вам все то, что с ним происходило во время процесса. Главное, чтобы в рассказе вы смогли найти жизненный сценарий, которая в них заложила мама. Если участница вам скажет, что ей было хорошо и никаких соображений у нее не появилось, тогда вам нужно будет задать вопросы о жизни ее мамы в семье во время беременности. Помните, что у вас нет задачи найти проблемы. При нахождении сценария вы можете увязывать то, о чем участница говорила в начале тренинга о своей женской жизни, с тем, что происходило с ней во время упражнения.

Записывайте сценарий каждой участнице на отдельном небольшом листке.

Часть 2

Садитесь в те же пары так же, как в первый раз. В этом процессе «беременности» мама говорит на ушко дочери слова нового сценария.

Рекомендации тренеру:

• До начала упражнения попросите по очереди подойти к вам т участниц, которые первыми в паре будут «мамами». Каждой скажите то, что нужно будет ей сказать на ушко своему ребенку. Примеры старых и новых сценариев приведены ниже. После того как упражнение выполнит первая пара, попросите подойти к вам вторых «мам».

• На время упражнения поставьте медитативную музыку, желательно легкую и воодушевляющую.

• После того как все выполняют это упражнение, предложите участницам в парах, в которых они работали, поделиться своими впечатлениями и ощущениями.

• Спросите, все ли хорошо себя чувствуют. Если у кого-то «плохое» самочувствие, вам нужно расспросить, в чем дело, и решить, как можно улучшить ситуацию.

Цель. Заложить новое ощущение себя женщиной, своей женственностью.

Старый сценарий	Новый сценарий
«Я никому не нужна»	«Ты - подарок Бога нашему миру! Ты очень нужна нашей семье! Ты - уникальное создание! Особенно ты нужна мужчинам. ТЫ будешь приносить им радость, а они будут любить тебя, заботиться о тебе»
«Я - сама по себе»	
«Я не желанна, меня не хотят»	
"Я не должна обременять собой»	«Твое появление - счастье для меня! Я с радостью буду о тебе заботиться и лю- бить тебя. Ты хороша сама по себе!»
"Мне нельзя обременять собой своих близких»	
«Я - в тягость своим близким»	
«Я - тяжелая ноша»	
"Мне нужно быть удобной, чтобы мама была мной довольна»	
«Я причиняю беспокойство и испытываю за это чувство вины»	
«Я должна быть мальчиком, чтобы родители были довольны»	«Я люблю тебя такой, какая ты есть. Тебе не нужно быть какой-то особенной. Я так рада, что

	ты - девочка! Когда ты вырастешь и станешь женщиной, мужчины будут обеспечивать тебя, а ты сможешь просто наслаждаться жизнью!»
Чтобы быть счастливой, мне нужно правильно выбрать мужчину	"Дорогая моя девочка! Как я за тебя рада! Ты вырастешь в прекрасную женщину! Тебе не нужно будет заботиться о своей жизни - нужный мужчина сам тебя найдет и будет рад сделать тебя счастливой! А ты будешь получать удовольствие от того, что ты – женщина»
«Мне нужно помогать мужчине, он без меня не справится»	"Девочка моя любимая! Как я рада, что ты появишься на свет! И я рада, что ты - девочка. Ты рождаешься, чтобы наслаждаться жизнью. Ты будешь лишена беспокойства и забот. Ты сможешь расслабляться и позволить мужчине делать твою жизнь прекрасной. Мужчины ведь для этого и существуют, чтобы достигать цели, зарабатывать деньги и заботиться о женщине. Все, что тебе нужно будет сделать, это довериться мужчине и принять от него любовь и заботу о тебе»
2) Жизнь - это напряжение»	
«Чтобы выжить, мне нужно контролировать ситуацию самой»	
«Я должна быть сильной»	
«Мне нужно выдержать»	

4. Обсуждение

5 . Прощание

Все берутся за руки, посылая друг другу по кругу улыбку.

Занятие 4

Цели

1. Определение причины неудач в процессе общения, овладение вербальными и невербальными методами общения.
2. Формирование фемининного стиля поведения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

Все берутся за руки, посылая по кругу улыбку. Упражнение позволяет установить эмоциональный контакт с участницами.

2. Упражнение «Манекенщицы»

В процессе упражнения девушки учатся не стесняясь показывать преимущества красивой женской походки, достойно преподносить себя, рассчитывая на одобрение.

3. Упражнение «Добейся своего»

В процессе упражнения участницы опробуют различные стили общения, учатся выбирать конструктивный тип поведения. Под ритмичную музыку они движутся по залу в произвольном направлении, разбившись на пары.

Предварительно надо договориться, кто из них первый, кто второй. Первому необходимо уговорить второго совершить какое-то совместное действие (попить вместе чаю, сходить в кино, что-то обсудить). Второму требуется не соглашаться, пока это возможно. По знаку ведущего участницы меняются ролями.

4. Обсуждение

Что чувствовали по ходу упражнения?

Удалось ли кому-либо уговорить партнера, как вы это делали? Какие стили взаимодействия применяли (маскулинные, фемининные)?

Как это проявляется в вашей жизни?

5. Теоретический блок

Сообщение о типах восприятия и реагирования (визуальном, аудиальном, кинестетическом).

Ведущий. Каждому человеку хочется, чтобы его понимали полностью и несмотря ни на что. Но в жизни почему-то это происходит крайне редко. Почему?

У разных людей различные типы восприятия окружающего мира. Это может быть визуальный тип, когда человек воспринимает и перерабатывает информацию в виде зрительных образов. Аудиальный – когда все это происходит с помощью звуков. Кинестетический – если человек воспринимает информацию об окружающем мире через телесные ощущения. Это не означает, что у людей определенного типа другие органы чувств не участвуют в восприятии, но определяет самую сильную и самую первую реакцию доминирующий канал, а уже потом все остальные.

Подсознательное предпочтение того или иного способа восприятия оказывает воздействие на внутренний мир, мысли, язык. И если вы общаетесь на разных «языковых волнах», может возникнуть непонимание. А если вас постоянно не понимают, то вы чувствуете себя одиноким, несчастным.

О том, как быть в этой ситуации, мы поговорим на следующем занятии. А сейчас попробуйте вспомнить, как вы воспринимаете окружающий мир. Чем вам, например, запомнилось лето? Что возникает сначала: образ, звуки, ощущения?

6. Прощание.

Занятие 5

Цели

1. Обучение механизмам общения.
2. Формирование умения быть открытым в процессе общения, развитие доверительных отношений.
3. Закрепление женственных черт в поведении участниц.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Обменяемся впечатлениями»

Участницы обмениваются впечатлениями о предыдущем занятии.

3. Упражнение «Манекенщицы»

Участницы по одной прохаживаются по залу, как бы совершают показ мод, одновременно демонстрируя себя. Остальные выражают одобрение.

4. Упражнение «Вырази себя»

Участницы под музыку с завязанными глазами пытаются через танец выразить свое настроение. Завязанные глаза позволяют участницам не задумываться о том, как они выглядят со стороны, и быть более естественными. Прислушиваемся к себе, к своему телу.

5. Обсуждение

Как себя чувствовали в процессе выполнения упражнений 3,4?

6. Теоретический блок

Ведущий. Итак, мы выделили три канала восприятия окружающего мира: визуальный, аудиальный, кинестетический. Как же их определить? Неосознанные, произвольные движения глаз у мужчин и женщин являются разгадкой того, о чем человек думает. Независимо, сколько им лет, на каком языке они говорят, каков их жизненный опыт или образование, – эти движения всегда одинаковы. (Можно пригласить для демонстрации добровольца.)

Если человек визуал, глаза его двигаются вверх в ту или иную стороны. Для определения типа восприятия нужно задавать самые обычные вопросы (без визуальных, слуховых или эмоциональных опор) и наблюдать реакцию, когда человек собирается с мыслями.

Например: «Где ты отдыхал летом?» Если взгляд устремился наверх, начинаем задавать «визуальные» вопросы: как выглядит этот дом? Какого цвета обои в твоей комнате? Какая картина открывалась из твоего окна? И т.п.

Идентифицировать визуальный тип можно не только по движению глаз вверх, но и по тому оживлению, которое возникает, когда вы предложили визуальную подсказку. Если реакция остается неопределенной, следует предложить партнеру «слуховую» подсказку: какие звуки будили тебя по утрам? И т.п.

Если взгляд перемещается из стороны в сторону или вниз влево, когда человек размышляет над вашим вопросом, если у него пробуждается интерес при уточнениях в «слуховых» терминах и он отвечает теми же «слуховыми» словами, мы можем сделать вывод, что перед нами аудиал.

Если ваш друг смотрит вниз вправо, можете быть уверены, что он прислушивается к своим чувствам. Для полной уверенности вам следует соотнести эти наблюдения с другими характеристиками. Можно задать вопросы: как ты себя чувствовал на новом месте? Удобной ли была кровать? И т.п.

Добавим еще некоторые данные. Дыхание визуала поверхностное, голос высокого тембра. Аудиал дышит размеренно, спокойно, голос его в нормальном эмоциональном состоянии также ровный. Чувственно-эмоциональный человек говорит медленно и с придыханием.

7. Упражнение «Кто есть кто?»

Ведущий. А теперь мы попробуем определить тип восприятия друг друга. Для этого разобьемся на пары, по очереди определяя канал восприятия друг друга, затем еще раз найдем себе уже другую пару и еще раз потренируемся в определении визуалов, аудиалов и кинестетиков.

8. Домашнее задание

Попытаться определить канал восприятия у членов семьи.

9. Прощание

Занятие 6

Цели

1. Формирование механизмов общения.
2. Развитие интуитивного понимания своего состояния.
3. Преодоление психологических барьеров при вступлении в контакт.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Обменяемся впечатлениями»

Делимся впечатлениями о выполнении домашнего задания.

3. Упражнение «Похвали-поругой»

Упражнение позволяет определить установки в процессе общения: что можно, что нельзя.

- Участники делятся на пары, договариваются, кто первый, кто второй.
- Первый хвалит второго, второй отвечает. Затем меняются местами.
- Первый хвалит себя...
- Первый ругает второго...
- Первый ругает себя... и т.д.

4. Обсуждение

Что чувствовали, что было легче: хвалить или ругать, обращаться к себе или к другому, почему?

5. Упражнение «Воздушный шарик»

Участницам предлагается под музыку перемещаться по залу, подражая шариком, гонимому ветром.

Упражнение развивает умение прислушиваться к своему эмоциональному состоянию, выражать себя.

6. Теоретический блок

Ведущий. Итак, мы возвращаемся к стилям восприятия. Можно задать вопрос: а зачем это надо?

Дело в том, что не физическая привлекательность и не выполнение каких-то услуг дают ключ к доверию и вечной любви, а понимание. Все люди склонны к подозрительности или враждебности, когда они не понимают и не доверяют. Это справедливо и для брачных союзов, и для любых дружеских отношений.

У вашего друга наверняка есть хоть одна маленькая черточка, которая заставляет вас говорить: «Я просто не понимаю, почему он так делает?» Когда вы откроете особенности восприятия окружающих вас людей, вы получите доступ к пониманию, что заставляет их поступать так, а не иначе. Вас перестанет это раздражать, что несомненно улучшит ваши взаимоотношения.

Освоив «язык» вашего партнера, вы получите ключ к разгадке его характера, будете знать, какие слова вам нужны, чтобы убедить его в своей правоте, избегая ссор и конфликтов. Вы поймете, что действительно важно для него и не будете тратить время на то, чего он не заметит и не оценит.

А сейчас рассмотрим, что же такое визуальный тип. Для такого человека важно, как вы выглядите. Визуал связан с миром с помощью зрительных образов. Когда он вспоминает что-то из прошлого, в его воображении возникает определенная картина. Если он мечтает о будущем, то его мечты реализуются в образах.

Обычно это подвижный человек, ему необходимо передвигаться, чтобы больше видеть. У него самые разнообразные интересы. С ним бывает трудно ладить, у него портится настроение, если он подвержен чрезмерной «слуховой» стимуляции в виде громкой музыки или чрезмерной болтовни.

Визуал предпочитает говорить о внешней стороне предметов. Разговор о том, что он чувствует, переживает, может поставить его в тупик, но это не означает, что он бесчувственный, черствый или неэмоциональный. Он просто не любит делиться своими переживаниями, и в минуты, когда злится,

раздражен или печален, он скорее замкнется в себе и будет переживать в одиночестве, не станет выяснять отношения.

Вы можете помочь визуалу, если научитесь выражать его чувства и переживания за него и если будете задавать ему вопросы на его же «визуальном» языке.

Есть одна вещь, которую визуалы определенно ненавидят, – это обсуждение их переживаний с другими. Он никогда вам не покажет, что знает об этом, и как его это расстраивает, но продемонстрирует свою враждебность по-другому.

Визуал обожает видеть мир, окружающий его, уютным, чистым. Он может заметно волноваться, если видит вещи не на своих местах или беспорядок в комнате. Если вы хотите рассказать, как куда-то добраться, то лучше начертить схему маршрута.

Визуал предпочитает общаться с глазу на глаз, а не по телефону. Если хотите, чтобы он чего-то не забыл, напишите ему записку. Вот некоторые сведения о визуальном типе.

7. Обсуждение

Кто узнал себя? Своих близких? По каким признакам? (В обсуждение лучше включить всю группу, чтобы каждый понял на примерах из своего опыта, каковы признаки «визуального» типа.)

8. Прощание

Занятие 7

Цели

1. Развитие невербальных методов общения.
2. Формирование интуитивного понимания своего эмоционального состояния и состояния другого человека.
3. Развитие умения преодолевать барьеры общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Тест «Как усвоили материал?»

- Можно ли при встрече с визуалом сразу бросаться ему на шею?
- Почему?
- Назовите «визуальные слова» (я это представляю так, эта картина мне ясна, я согласен с твоей точкой зрения и т.п.)

3. Упражнение «Росток»

Это упражнение развивает умение пользоваться невербальными методами общения, умение выражать эмоциональное состояние. Под музыку с помощью пантомимы участницы показывают своим телом, как прорастает из зернышка росток, как он радуется солнцу.

4. Упражнение «Вырази себя»

Продемонстрировать эмоции (гнев, раздражение, обиду, изумление, радость, восторг).

5. Упражнение «Болтушка»

С сильно утрированной артикуляцией произносить различные звуки, не связанные в слова, с разной интонацией, понижая и повышая голос. Упражнение высвобождает вербальную агрессию.

6. Упражнение «Делимся ощущениями, чувствами»

7. Теоретический блок

Ведущий. Сегодня мы поговорим об аудиальном канале восприятия.

Если ваш друг аудиал, он может не заметить вашу новую прическу или костюм, зато ему будет интересно послушать, как вы провели день, и рассказать о своем времяпрепровождении.

Чувства в нем пробуждаются от того, что он слышит. Почаще говорите ему приятные вещи, и он будет вам благодарен. Аудиал отзывается на музыку, больше настроен на внутреннюю логику слов, чем на чувства. С ним легко разговаривать, он любит беседы почти ни о чем.

Даже когда он молчит, то разговаривает мысленно сам с собой. «Слуховой» человек чрезмерно логичен, запоминает то, что слышит, намного лучше других. Поэтому будьте осторожны в выражениях – он не забудет ничего.

Не думайте, что можете скрыть от него что-то, разговаривая с ним по телефону, – он прекрасно улавливает интонацию голоса. Такой человек более пассивен, усидчив, чем визуал. Его любимые занятия – чтение, выполнение проектов, беседы, прослушивание музыки и т.п. Он скорее интеллектуальный тип, живущий в мыслях.

Аудиал ненавидит вопли и крики, особенно если их издает близкий ему человек. Вы можете ему говорить о чем угодно до тех пор, пока ваши интонации будут ему приятны. И чем больше вы кричите, тем меньше он вас слышит.

Аудиал склонен к рассудочности и анализу. Если у вас что-то случилось и вы жаждете сочувствия, скажите ему об этом прямо, иначе он просто начнет анализировать ситуацию и искать выход из конфликта.

Он предпочитает разговор по телефону разговору лицом к лицу. Ему все равно, как он выглядит, он более покладист, чем визуал, часто бывает душой компании, так как является великолепным рассказчиком.

К сожалению, он не умеет наводить порядок в своих вещах так же успешно, как и в мыслях. Чтобы доказать такому человеку свою любовь, необходимо говорить ему об этом как можно чаще. Аудиал очень отзывчив на ласковые слова, ласкательные имена.

Эти люди часто кажутся раздраженными и недовольными, так как они очень чувствительны к определенным шумам. Скрип двери, звяканье ложки в стакане могут вывести их из равновесия. Если они начинают ворчать, можно изменить их настроение, переключив внимание на один из любимых ими звуковых потоков.

8. Обсуждение

Итак, кто узнал себя? По каким параметрам? Кто из близких аудиал? Как вы это поняли?

9. Прощание

Занятие 8

Цели

1. Развитие психологического контакта, умения оценить обстановку.
2. Развитие интуитивного понимания своего тела.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Тест «Знаете ли вы?»

– Стоит ли дарить «аудиалу» на день рождения новый свитер, набор художественных открыток, мягкую игрушку? А что стоит?

– Какие слова можно назвать «аудиальными» (этот ритм по мне; хватит трещать без умолку; звучит неплохо; здесь так шумно – я не могу думать... и т. п.).

3. Упражнение «Манекенщицы»

4. Упражнение «Транс-данс»

Ученики под ритмичную музыку каждый в своем ритме движутся по кругу, глаза смотрят в пол. Условие: стараться это делать так, чтобы по возможности все части тела были в движении. Упражнение позволяет сосредоточиться на ощущениях, почувствовать возможность свободно управлять своим телом.

5. Упражнение «Делимся ощущениями, чувствами»

6. Теоретический блок

Ведущий. Мы недаром выполняли такое упражнение перед началом теоретического блока. Сегодня мы будем говорить о «кинестетиках», то есть о чувственно-эмоциональных людях.

Когда вы смотрите вниз, ваши чувства обостряются. Когда движется ваше тело, вы чувствительнее к ощущениям. В момент танца вы сами побывали в «шкуре» кинестетика. Итак, чем же отличается чувственно-эмоциональный человек от аудиала и визуала?

Ситуацию он чувствует интуитивно, не пытаясь ее анализировать до бесконечности. Для него важно, нравится или нет, а не как это выглядит или звучит. С ним легко общаться, он эмоционален и любит, когда вы не скрываете свои чувства. Кинестетик любит интимные прикосновения и беседы один на один.

Если он несчастлив – все вокруг покрывается темными тучами. Если злится, то будет стучать по стулу, швырять вещами, хлопать дверью. К счастью, он быстро мирится, когда остынет. Если он счастлив, то его счастье льется через край, он хочет поделиться со всеми окружающими, его улыбка освещает всю комнату и никто не может противостоять его обаянию.

Его волнуют ваши переживания, он может уловить, когда вы счастливы и когда несчастливы, и он переживает с вами. «Чувственный» человек жаждет любви и преданности, нежных прикосновений. Он остро ощущает свое тело и свою связь с другими людьми.

Логика его не особенно убеждает, физический комфорт гораздо важнее. Он может чувствовать себя абсолютно счастливым среди ужасающего беспорядка, лишь бы у него были его любимое кресло и подушка. Кинестетик подвержен спонтанным реакциям в большей степени, чем «визуальный» или «слуховой» человек. Решение что-нибудь сделать приходит к нему совершенно неожиданно, просто потому, что ему этого захотелось.

«Чувственный» человек легко обижается, если ему кажется, что Вы уделяете недостаточно внимания его чувствам и переживаниям. Ему хочется, чтобы вы реагировали, предпринимали что-нибудь, когда он чувствует себя несчастным или, по меньшей мере, проявили сочувствие, заинтересованность. Попробуйте проигнорировать его переживания – и вы удесятите интенсивность его ворчливости.

Кинестетика легко вывести из этого состояния, если помочь ему расслабиться. Растирая ему спину и шею, вы сможете почти волшебным образом изменить его настроение.

Большинство таких людей любит ощущать присутствие своего партнера. Если этого нет, «чувственный» человек расстраивается и порой не может объяснить причину своего огорчения. Если такой человек смотрит вниз, это не значит, что он в плохом настроении, он в это время оценивает свои внутренние переживания.

Если предложить ему вспомнить что-то из детства, допустим бабушку, то кинестетик не будет рассказывать, как она выглядела и говорила. Скорее всего он скажет, что в ее доме было уютно и пахло вкусной едой.

Такой человек игнорирует моду, ценит удобство и комфорт. Ему не нравятся блестящие вещи, сверкающие, броские ткани. Его любимые вещи – мягкие и меховые.

7. Обсуждение

Кто узнал себя? Своих близких? Как вам это удалось?

8. Прощание

Занятие 9

Цели

1. Развитие вербального метода общения, формирование понимания эмоционального состояния партнера.

2. Развитие рефлексии.

3. Освоение невербальных методов общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Тест «Знаете ли вы?»

– Как вас встретит «визуал», «аудиал», «кинестетик», если вы придете к ним в гости?

– Что предпочтет «кинестетик»: пойти на бал в вечернем туалете или погулять в саду в спортивном костюме?

– Назовите чувственно-эмоциональные слова. (Тяжелый и трудный ты человек; держи себя в руках; я это кожей чувствую; тебе наплевать на мои чувства; ненавижу, когда надо торопиться и т.п.)

3. Упражнение «Учимся общаться»

Упражнение развивает вербальные методы общения. Выполняется в движении, участники делятся на пары.

Задания:

а) определить основной канал восприятия партнера;

б) уговорить партнера совершить какое-либо простое действие (пойти в кино, попить чаю, купить безделушку и т.п.), используя опорные слова канала восприятия;

в) поменяться ролями;

г) найти себе партнера с таким каналом, с которым еще не работали, повторить задания б и в.

4. Упражнение «Вырази себя»

См. занятие 3, упр. 4.

5. Упражнение «Делимся впечатлениями»

Участницам предлагается сравнить впечатления с теми, которые испытывали, выполняя упражнение «Добейся своего» (занятие 2). Упражнение способствует развитию доверительности, рефлексии.

6. Теоретический блок

Метод «Отзеркаливание личности»

Ведущий. Чтобы создать дружеские отношения или полюбить кого-то, мы должны полностью доверять своему партнеру. Обычно люди боятся неизвестности и чувствуют себя спокойнее, когда все известно, поэтому мы тянемся к человеку, своим поведением и привычками похожому на нас.

Из-за того, что люди не похожи друг на друга, может возникнуть недоверие. На надо ждать, пока отношения доверия возникнут сами по себе, вы можете сами их строить! Если вы почувствовали, что со старым другом уже не так близки, можете вернуть прежние отношения с помощью эффекта «отзеркаливания». Это означает вести себя как ваш партнер, стать похожей на него манерой поведения, стилем одежды, разговором.

Вы можете спросить: «Почему же мы, женщины, должны меняться из-за мужчин? Почему бы им самим не сделать этого?» Дело в том, что мужчины труднее приспосабливаются к ситуации, чем женщины. Женщина более гибка в своем поведении.

Уясните для себя твердо, что применение «отзеркаливания» – это не потеря собственного «я», а скорее способ приобретения подсознательной власти, равно как и защиты ваших отношений, их улучшения.

Мужчины, всегда чувствовавшие власть в семье, пытаются занять оборону, когда женщина начинает добиваться равноправия в отношениях. «Отзеркаливание» – это способ добиться своего таким образом, чтобы партнер не заметил и, соответственно, не расстроился. Процесс происходит неуловимо, на подсознательном уровне и дает большой эффект.

Когда вы делаете что-то, противоположное ощущениям партнера (он подавлен, а вы веселы и т.п.), он чувствует, что вам не нравится его поведение или вы не согласны с ним, поэтому он сердится все больше и больше. Но когда вы ведете себя под стать ему, он чувствует, что его поняли, у него появляется подсознательная тяга к вам и спокойствие.

Физическое «отзеркаливание» – это игра жестов. Если ваш друг тяжело опускается на стул, сделайте то же самое, стойте, как он, подпирайте подбородок рукой и т.п. Все нужно делать непреднамеренно, чтобы ваши приемы не стали очевидны. Движения должны быть спокойными и естественными. Не меняйте позу тотчас же вслед за ним.

Например, он подвинул стул вперед – вы подождите некоторое время, а затем сделайте то же самое. Нет необходимости подражать всем движениям с абсолютной точностью. Например, он покачивает ногой, вы можете постукивать пальцами в том же ритме. Язык жестов правдивее слов, так как речь мы контролируем сознательно.

Если смысл слов и жестов расходится, доверяйте в этом случае языку жестов. Например, вы зовете партнера в кино, он отвечает: «Да это здорово», но при этом скрещивает руки на груди. Можете быть уверены, что он говорит неправду. «Отзеркаливая», позаботьтесь и о себе: не следуйте дурным привычкам (например: грызть ногти, дергать волосы).

Пример. Партнер не согласен с вами и сидит, скрестив руки на груди, – знак того, что он хочет сохранить дистанцию с окружающими. Сделайте то же самое, повторите все его другие жесты, поговорите с ним на языке его основного канала восприятия, проверьте, смотрит ли он на вас, а потом разъедините руки.

Если партнер последует вашему примеру, значит, он готов идти вам навстречу. Если нет, повторите весь процесс с самого начала. Когда же он, наконец, последует вашему примеру, вы поймете, что партнер решил согласиться с вами, хотя этого и не говорит.

Правило № 1: не говорите о важных вещах в то время, когда наводите порядок или режете лук. Оставьте свои дела и настройтесь на партнера. «Отзеркаливание» помогает не только завладеть чьим-то вниманием. Оно позволяет сконцентрироваться на партнере и настроиться на его волну, то есть по-настоящему понять его.

Когда научитесь достигать синхронности, вам больше не придется беспокоиться о недостатке общения или вообще об отсутствии такового.

7. Упражнение «Зеркало»

Упражнение развивает невербальные методы общения, формирует интуитивное понимание эмоционального состояния другого человека. Объяснение ведущий сопровождает жестами; участницы должны по возможности повторять эти жесты. Участники разбиваются на пары, договариваются, кто первый, кто второй. Первый изображает какие-то движения, второй – повторяет их. Меняются парами 2-3 раза.

8. Упражнение «Делимся чувствами и ощущениями»

9. Прощание

Занятие 10

Цели

1. Развитие интуитивного понимания своего эмоционального состояния и состояния другого человека.
2. Развитие невербальных методов общения.
3. Формирование умения сохранять собственную позицию.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Мое внутреннее животное»

Участницам предлагается представить себя каким-то животным. 2 минуты с завязанными глазами каждый остается наедине со своим внутренним животным, представляет, какое оно, как двигается, какие звуки произносит и т.п.

Участницы встают в круг. Каждой предлагается пройти по внутреннему кругу, изображая свое животное и делая 2–3 жеста общения по отношению к остальным участницам. Упражнение развивает невербальные способы общения, способность выражать себя.

3. Упражнение «Делимся чувствами и ощущениями»

Надо подвести участниц к выводу, что агрессивные, силовые акции вызывали ответную агрессию и наоборот.

4. Упражнение «Сиртаки»

Упражнение представляет собой ритмическую ходьбу под музыку народного греческого танца. Оно позволяет накапливать ресурсное состояние, формирует красивую осанку.

5. Теоретический блок

Ведущий. На прошлом занятии мы говорили об «отзеркаливании» и остановились на физическом «отзеркаливании», то есть на отражении языком жестов.

Еще можно говорить об «отзеркаливании» ритмов дыхания и эмоций. Мы уже говорили о разнице в ритмах у «визуалов», «аудиалов» и «кинестетиков». Вы можете помочь «визуалу» расслабиться, войдя в его ритм, добившись на некоторое время синхронности, затем постепенно замедляя его.

Можно отзеркаливать ритм движений (покачивания ног, постукивания пальцами и т.д.), речи или любимой музыки, можно поглаживать партнера в ритме его дыхания.

«Отзеркаливание» дыхания – это то, что вы можете делать везде, это быстрый способ настроиться на волну партнера, особенно когда вы чувствуете дистанцию по той или иной причине. Синхронное дыхание поможет вам сблизиться. (Участницы делятся на пары, отрабатывают отзеркаливание ритмов и дыхания.)

«Отзеркаливание» эмоций поможет добиться изменений в поведении партнера в ответ на ваши изменения. Инициатива в руках женщины, так как сама природа определила ей действовать умом, а не силой. Конечно же, совсем не обязательно доводить себя до депрессии или очень сердиться, чтобы показать партнеру, что понимаете, как он зол и угнетен.

На «визуала» достаточно посмотреть с симпатией и сказать: «Я представляю, почему ты рассержен». Для «аудиала» хлопните по столу чем-нибудь, но без раздражения и скажите: «Я слышу тебя. Я абсолютно уверена, что слышу, почему ты зол».

А «кинестетику» можно подарить легкое поглаживание и сказать, что вы понимаете, почему он сердится и тоже расстроены из-за этого.

Если партнер «не в духе», не пытайтесь казаться радостной и веселой, не старайтесь угождать ему или доказывать, что ситуация этого не стоит. Продемонстрируйте свое согласие с ним, дайте почувствовать, что хорошо понимаете его настроение и вы на его стороне. Этим вы добьетесь синхронности.

Можно «отзеркаливать» голос. Если партнер говорит нежно, спокойно – так же говорите и вы. Когда он повышает голос – вы тоже меняете тональность.

6. Упражнение «Развиваем интуицию»

Участники делятся на пары (условие – найти совсем не похожего на тебя партнера), тренируются «отзеркаливать» эмоции и голос. Упражнение развивает интуитивное понимание эмоционального состояния другого человека при сохранении своего «я».

7. Упражнение «Делимся чувствами и ощущениями»

8. Прощание

Занятие 11

Цели

1. Развитие интуитивного понимания своего эмоционального состояния и состояния другого человека.
2. Развитие умения выражать свою позицию.
3. Преодоление стереотипов поведения.
4. Овладение вербальными методами общения, развитие рефлексии.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Зеркало»

Упражнение тренирует умение достичь синхронности, быть ведущим, отражать свою позицию. Под музыку участницы повторяют за ведущим движения, мимику определенных эмоциональных состояний, звучание голоса. Затем участницы по очереди занимают место ведущего.

3. Упражнение «Волна»

Участницы под музыку танцуют, изображая волны. Упражнение развивает женственные проявления в движениях тела, отражая женскую суть – заполнять пространство.

4. Упражнение «Делимся чувствами и ощущениями»

5. Теоретический блок

Ведущий. «Отзеркаливание» системы доверия вашего партнера – это самый легкий путь, чтобы достичь согласия.

Всегда старайтесь прийти к согласию, прежде чем просить о чем-либо. Наверняка у вас с партнером есть что-то общее, что не вызывает разногласий: любите одинаковую еду, нравятся или не нравятся обоим какие-то люди, музыка и т.п.

Если однажды захочется выразить с чем-то несогласие или изменить мнение о чем-то, то начните с того, что выразите согласие с чем-то, а лишь потом несогласие с чем-то другим. Этим вы гораздо быстрее достигните результата, чем если сразу начнете с разногласий.

Когда вы сначала соглашаетесь с мужчиной, вероятнее всего, что и он потом согласится с вами. Здесь срабатывает дух единой команды, которого склонны придерживаться мужчины: «Раз ты сказал, что я прав, я тоже скажу, что ты прав».

Однажды, обратив внимание на те моменты, пункты, точки зрения, по которым вы не имеете разногласий, вы всегда сможете вернуться в состояние согласия, если вдруг начнется спор: заговорите о вещах, на которые у вас одинаковый взгляд.

6. Упражнение «Добейся своего»

(См. упр. 3, занятие 2.) Задание: использовать все типы отзеркаливания. Упражнение развивает вербальные и невербальные методы общения.

7. Упражнение «Делимся чувствами и ощущениями»

Задание: сравнить результаты упражнения с результатами подобных упражнений в занятиях 2, 7. Упражнение развивает рефлексию.

8. Прощание

Занятие 12

Цели

1. Развитие умения гибко контролировать ситуацию, используя «несиловые» методы общения.
2. Развитие психологического контакта, интуитивного понимания эмоционального состояния другого человека и самого себя.
3. Развитие умения сохранять свое «я», свою позицию, используя фемининные качества.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Знаете ли вы?»

– Что такое «отзеркаливание», какие виды «отзеркаливания» существуют?

– Для чего нужно добиваться синхронности с партнером?

3. Упражнение «Там, где мне хорошо»

Упражнение развивает рефлексию, интуитивное понимание своего состояния, умение расслабиться. Участницам предлагается представить себе место, где они чувствовали себя счастливыми, где им было хорошо. Задание: собрать ВАК-информацию, особенно запомнить ощущения тела (оно расслаблено), запомнить это состояние.

4. Упражнение «Вырази состояние»

Упражнение развивает умение невербально выражать свое состояние, воспринимать эмоциональное состояние других людей.

5. Упражнение «Делимся чувствами, ощущениями»

6. Теоретический блок

Ведущий. Наверное, каждый из нас когда-то мечтал о волшебной палочке: взмахнешь ею – и все станет хорошо! Как ни трудно в это поверить, но такая палочка существует. Она называется методом «якорения». После освоения этого метода вы сможете контролировать эмоциональное состояние своего партнера, да и свое тоже.

Вы, вероятно, знаете, как много душевных сил тратится на преодоление негативных состояний. И вы, вероятно, заметили, что когда вы в хорошем настроении, то неприятности, внезапно возникшие, переживаются легче. Объясняется это тем, что запас психических сил при хорошем настроении выше, и вы справляетесь с неприятностями. Внутренние ресурсы присутствуют в нашем организме всегда, надо только уметь их использовать. Поможет в этом метод «якорения». И сейчас мы это попробуем сделать.

Упражнение «Якорение»

Ведущий. Разбейтесь на пары, договоритесь, кто первый, а кто второй, выберите особый жест, прикосновение, которое будет приятно партнеру. Не подходит для этого случая верхняя часть рук, так как люди часто ассоциируют такое прикосновение с успокаивающим жестом. Не выбирайте такие места, к которым вы постеснялись бы прикоснуться в присутствии посторонних.

а) Первые вспоминают свое состояние из упражнения «Там, где мне хорошо» и входят в него. Вторые следят за состоянием своего партнера и, как только первый расслабится полностью, прикасаются к нему особым жестом. Можно добавить какие-нибудь слова типа: это было замечательно, восторг, класс. Смысл не имеет значения, но они должны быть приятны партнеру.

б) Первые вспоминают свое состояние из упражнения «Вырази состояние» и входят в него. Вторые прикасаются к партнеру особым жестом, находят подходящие слова.

в) Поменяйтесь местами и проделайте все сначала.

г) А теперь первые представляют какую-то ситуацию, которая их расстраивает, и входят в нее. Вторые прикасаются к партнеру особым жестом. Первые наблюдают за своим состоянием. Что изменилось?

д) Поменяйтесь местами и повторите пункт г.

7. Упражнение «Делимся чувствами, ощущениями»

8. Упражнение «Новая стратегия»

Упражнение развивает умение гибко управлять ситуацией. Упражнение выполняется в виде «мозгового штурма».

Задание: ваш партнер пришел в плохом настроении. Ваши действия?

– Достигаем синхронности с его настроением с помощью «отзеркаливания».

– Даем понять партнеру, что поддерживаем его (эмоциональное «отзеркаливание»).

– Изменяем настроение при помощи «якорения».

Памятка

Не упускайте возможности «заякорить» положительные эмоции.

Если вы еще не успели применить положительное «якорение», а ситуация требует изменения, попытайтесь перевести партнера на приятные воспоминания («Да, сейчас плохо, но не всегда же так было, что-то было и хорошее...») и «заякорите» их.

9. Прощание

Занятие 13

Цели

1. Дальнейшее развитие вербальных и невербальных методов общения, умения гибко управлять ситуацией.

2. Развитие интуитивного понимания собственного эмоционального состояния и потребностей женского тела.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Знаете ли вы?»

– Почему изученный нами метод управления ситуацией называется «якорением»?

– Можно ли с помощью «якорения» помочь себе?

3. Упражнение «Дикая кошка»

Участницы двигаются по комнате, пытаясь воспроизвести движения дикой кошки. Упражнение позволяет раскрепостить свое тело и эмоции, развивает доверительные отношения.

4. Упражнение «Восточная красавица»

Под восточную музыку участницам предлагается делать танцевальные движения, имитируя «танец живота». Упражнение позволяет усвоить движения, необходимые для женского тела, укрепить внутренние мышцы брюшины; развивает эмоциональную сферу (уверенность в себе, умение показать себя, чувство удовольствия).

5. Упражнение «Вырази себя»

(См. упр. 4, занятие 5.) Упражнение позволяет эмоционально раскрепоститься, испытать удовольствие от собственного состояния, развивает доверительность в отношениях.

6. Упражнение «Делимся чувствами, ощущениями»

Участницам предлагается поделиться впечатлениями от упражнений 3, 4, 5: что чувствовали, когда ощущали себя комфортно, почему?

7. Теоретический блок

Ведущий. Мы научились «якорить» положительные эмоции особым прикосновением или положительными словами. Оказывается, что это можно делать и с отрицательными эмоциями.

Устранить проблемы можно, не игнорируя их, а, наоборот, закрепляя негативные эмоции, чем вы как бы отделяете их от себя и своего партнера. «Якорение» негативных эмоций особенно помогает, если у вашего партнера сохранились плохие воспоминания о прошлых взаимоотношениях.

Отделяя себя от тех, кто оставил у вашего партнера негативные воспоминания, вы сможете добиться того, что он увидит в вас действительно иную женщину, личность. Как же это сделать?

Упражнение «Положительное якорение»

Участницы разбиваются на пары (лучше выбрать партнера, с которым еще не работали), договариваются, кто первый, а кто второй.

а) Первый вспоминает ситуацию в своей жизни, связанную с неприятным общением с конкретным человеком, в результате которого возникла формула «все вы такие»; затем первый пытается высказать претензию второму.

Правило. В знакомом интерьере нужно выбрать место, в котором вы практически не бываете, предмет мебели, безделушку, которыми не пользуетесь.

б) Второй, указывая на выбранный предмет, часть комнаты, говорит: «Конечно, бывают и такие люди, – отходит от указанного места, вещи, – но существуют и другие», – указывая рукой на себя, прижимая руки к груди и т.п. Затем, используя особый тембр голоса, касается места положительного «якорения» (предварительно выяснив его у партнера по тренингу). Фиксируются ВАК-проявления.

в) Поменяться местами.

г) Найти другого партнера, повторить а и б.

8. Упражнение «Делимся чувствами, ощущениями»

9. Прощание

Занятие 14

Цели

1. Закрепить умение пользоваться новыми методами вербального и невербального общения.
2. Закрепить умение высвободить свои эмоции и интуитивно чувствовать эмоциональное состояние другого человека.
3. Закрепить умения рефлексии и релаксации.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Приветствие

2. Упражнение «Кто я? Какой я?»

Упражнение развивает рефлексивность, чувство доверия. Участницам предлагается, используя все полученные на тренинге знания, рассказать о себе как о визуале, аудиале или кинестетике. Остальные члены группы задают рассказчику вопросы, уточняющие принадлежность к одному из каналов восприятия.

3. Упражнение «Цветок»

Упражнение способствует снятию напряжения, накоплению ресурсного состояния.

Под музыку, стоя, участницы сначала раскрывают обе руки, подражая раскрывающемуся цветку, а потом «цветок» закрывается.

То же упражнение совершается в парах.

4. Упражнение «Рич-рач»

Упражнение развивает умения невербального общения в ситуации выбора, высвобождает эмоции. Участницам предлагается встать в круг. Ведущий в танце проходит внутри круга мимо участниц, которые поют: «Рич-рач-румбимбум-румбимбум-румбимбум; рич-рач-румбимбум-румбимбум-румбимбум». Когда фраза закончилась, ведущий останавливается напротив той участницы, около которой оказался, и приглашает ее к танцу. Затем они уже вместе идут по кругу и т.д., до тех пор пока все участницы не окажутся танцующими.

5. Упражнение «Добейся своего»

Упражнение развивает умения вербально и невербально общаться, интуитивно чувствовать эмоциональное состояние другого человека.

Участницы разбиваются на пары, договариваются, кто первый, кто второй. Второй, используя все полученные знания, уговаривает первого что-нибудь купить, а первый – пытается не соглашаться. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждая участница не попытается уговорить партнера, используя полученные знания о ВАК, отзеркаливании, якорении.

6. Упражнение «Освобождение»

Иногда собственные негативные чувства обуревают тебя, тогда трудно воспользоваться полученными знаниями. В этой ситуации необходимо сначала освободить собственные негативные эмоции.

Упражнение «Лев»: встаем на четвереньки, лицо поднято вверх, широко открываем рот и громко говорим «А!», можно рычать. Упражнение попутно предупреждает появление морщин.

Упражнение «Воздушный шарик»: набираем много воздуха в живот, в щеки, на 2 секунды задерживаем дыхание, ощущая напряжение, затем растягиваем губы в узкую щель и очень медленно выпускаем воздух: «С-с-с», наблюдая при этом, как отпускает напряжение.

Упражнение «Солнышко»: прикрываем глаза, представляем, как через ресницы проникает солнечный луч и наполняет нас золотисто-оранжевым светом.

7. Теоретический блок

Советы в копилку – Не упрекайте – упрек вызывает оборонительную позицию.

– Советуйтесь с партнером – позвольте ему почувствовать себя нужным.

– Уточняйте причину гнева. На слова, произнесенные раздраженным голосом, типа «Черт знает, что такое!», «Мне все надоело!», ответьте: «Что тебя расстраивает?» или «На что ты сердишься?», прежде чем решить, что это вы стали причиной раздражения.

– Используйте позитивные сообщения – любое отрицание забывается. Вместо «не забудь позвонить» скажи «Помни, что тебе надо позвонить!» Говорите медленно те фразы, которые вам хотелось, чтобы он запомнил. Понижайте голос и говорите быстрее то, что партнеру, как вам кажется, надо забыть.

– Не пытайтесь говорить, что он «не должен» делать, – говорите, что бы вам хотелось получить. Мужчина быстро становится злопамятным, затаивает обиду, возмущается и бунтует, если женщина запрещает ему что-либо делать. Получить то, что вы хотите, проще, если позволить ему иметь, что хочет он.

8. Упражнение «Делимся чувствами, ощущениями»

Участницам предлагается рассказать, что они вынесли из тренинга для себя.

9. Прощание

Занятие 15

И напоследок...

Цели:

- 1) осознать положение «Королева», прочувствовать силу женственности в полной ее силе;
- 2) поощрить эмпатическое слушание, стимулировать готовность поделиться с товарищем информацией о себе, о том, что хотелось бы совершенствовать в своих качествах, умениях, навыках;
- 3) потренироваться в умении дать обратную связь партнерам по группе.

1. Игра «Королевство»

Время: около 30 - 40 минут, в зависимости от группы.

Ход игры

Из участников тренинга выбирается желающая поиграть - создать собственное королевство. Она назначается ведущей, которого никто не смеет ослушаться. Ее цель: определить участникам тренинга роли, которые они будут выполнять в Королевстве. Обязательно в королевстве должны быть выбраны король, королева, шут, мальчики – для битвы, остальные роли выбираются по усмотрению ведущего. После создания королевства, опрашиваются участники: «Комфортно ли им в данной роли?»(всегда есть участники недовольные), поэтому, дается задание еще раз создать королевство. Во второй раз интересуемся комфортностью положения. Еще раз строим королевство. И так, находятся еще недовольные. Подводим к тому, что ведущий должен сам занять место Королевы и в дальнейшем, в качестве королевы создавать свое королевство – выбрать короля по симпатии себе и т. д. Если человек набирает большое количество людей вокруг себя, спрашиваем, нужны ли все они рядом, может их отправить по рабочим места, выполнять свои роли – обязанности? В итоге должны остаться двое: королева и король рядом, а остальные на другой половине кабинета. Предоставляется слово ведущей: что она чувствовала в начале игры, в середине, и что чувствует сейчас.

Завершение.

Каждый из участников может занять место королевы (инициация образа успешной женственности), ощутить, что значит ею быть, выбрать себе короля. Поделиться впечатлениями.

2. " Попрошу в подарок "

Что отдал - все твое!

Шота Руставели

Ресурсы: ручки, лист бумаги для каждого участника.

Время: зависит от числа участников и их готовности к диалогу.

Ход упражнения

Это упражнение стоит проводить тогда, когда группа уже познакомилась достаточно хорошо, когда у участников тренинга была возможность с определенной полнотой высказаться, представить себя и свои взгляды на семейные отношения, родительские проблемы, поделиться личным опытом.

Тренер раздает участникам группы список с именами членов команды. Задание: подумать и написать против каждого имени, что бы вы попросили себе "в подарок" от каждого человека. Этот подарок - то, в чем вы нуждаетесь, то, что вам кажется важным и значимым

Каждый работает над списком "подарков" индивидуально. Затем тренер просит каждого прочесть, что он просит себе "в подарок" от товарищей по группе. При этом стоит обратиться к участникам с предложением отметить для себя, что попросили у них другие люди. Этот список даст серьезный материал для самоанализа и повышения самооценки!

Завершение

- Как вы чувствуете себя, раздав группе "подарки", о которых вас попросили?

Кого удивила просьба о конкретном подарке?

- Что вы сами считаете тем подарком, который вам важно было бы преподнести товарищам по группе?

3. Упражнение «ШАР»

В кругу закрыть глаза и представить шар, покажите руками какого оно размера, какого цвета. Протяните руки вперед и положите этот шар в центр круга Представьте, шар, который получился: как он изменился, какого стал размера, цвета. Возьмите из нового шара столько сколько хочется вам взять. Откройте глаза, посмотрите. Столько вы берете с сегодняшнего занятия, и оно навсегда будет с вами.

Тренинг «Секреты благополучной семьи» (Авторское)

Цель:

- 1) Исследование закономерностей становления и развития функционально – ролевой структуры семьи;
- 2) Изучение добрачного периода, особенностей поиска и выбора брачного партнера;
- 3) Изучение психологических особенностей супружеских отношений;
- 4) Изучение роли семейного воспитания в развитии ребенка.

Методические рекомендации:

Тренинг может проводиться с девочками – старшекласницами 15–16 лет, как завершающая работа по формированию фемининного стиля поведения, подготовки к будущему супружеству и родительству. Не исключено отдельное самостоятельное использование тренинга без половой дифференциации.

Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 1 -1,5 часа. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

Занятия проводятся не реже 1 раза в неделю.

Занятие 1

«Семейные будни или нежность на каждый день»

Цели:

- 1) создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе;
- 2) Вовлечь игроков в групповое взаимодействие.
- 3) актуализировать значимость семьи в жизни каждого человека.

1. Приветствие

Упражнение «Маска, я тебя знаю» (все участники по сигналу ведущего хаотично ходят на определённой территории до тех пор, пока ведущий не даст задание: 1) поздороваться с человеком, который оказался рядом за руку, 2) поздороваться с человеком, который оказался рядом оригинальным способом, 3) поздороваться с человеком, который оказался рядом любым способом и пожелать что-то хорошее)

1. Мячик

Перебрасывая мячик в кругу, тренер просит каждого, получившего мяч, назвать (каждый круг - один вопрос): свое имя; причину, по которой он пришел на тренинг; свое семейное положение, профессию или любые другие биографические данные, которые тренеру хотелось бы "озвучить" ...

Перебрасывая мячик, участники продолжают начатое тренером предложение, а затем передают мячик любому из игроков в кругу. Например: - Когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было ... - Традицией нашей семьи было ... - я ищу в семье ... Мне кажется, что счастливая семья - это ... Когда я злюсь, то я... - Я горжусь тем, что я ...

Завершая тренинг, можно использовать игру с мячиком, чтобы, передавая его от игрока к игроку, они говорили друг другу комплименты, оценивая успешность совместной работы в ходе встречи, какие-то особенные качества, успехи партнеров.

2. Теоретическая часть «Введение в психологии семьи»

Брак и семья общественная форма регулирования отношений между людьми, состоящими в родственных связях, но, не смотря на близость этих понятий, они не являются тождественными.

Брак – особый социальный институт, исторически обусловленная, социально регулируемая форма отношений между мужчиной и женщиной, устанавливающая их права и обязанности по отношению друг к другу и к их детям. Брак является основой формирования семьи.

Семья – малая социальная группа, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношения между мужем и женой, родителями и детьми, проживающими вместе и ведущими совместное хозяйство. Родственные связи могут быть трех видов.6 кровное родство (братья и сестры), порождение (родители - дети), брачные отношения (муж – жена, супруги).

Важнейшей функцией семьи является фелицитивная функция - функция удовлетворения потребности человека в счастье (от лат. фелицио - счастье). Семья - существенный фактор эмоционального благополучия личности, определяющий тон её мироощущения. Любовь и брак решающим образом определяет переживания личностью счастья и удовлетворенности жизнью. Люди, состоящие в браке, оказываются счастливее одиноких людей.

Итак, основными характеристиками семьи являются: 1) брачные и кровные связи между членами семьи; 2) совместное проживание; 3) совместное ведение хозяйства или общий семейный бюджет.

3. Семья нужна человеку для...

А ведь и вправду, для чего нужна современному человеку семья? Давайте попросим каждого из сидящих в кругу участников тренинга назвать свое имя, а затем познакомить присутствующих со своей позицией. Итак, каждый по очереди отвечает на вопрос, зачем нужна семья.

Тренер записывает ответы на доске.

Занятие 2

Моя Семья. Мои корни.

Цели:

- 1) Стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости;
- 2) вызвать понимание уникальности семьи среди других семейных союзов, чувство гордости от принадлежности к ней;
- 3) ознакомить со стадиями (жизненными циклами) семьи.
- 4) проявить в игровой форме идею о том, что каждая семья - объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами;

1. Семейное предание

После того как участники познакомились, просим их сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение.

Просим рассказать историю группе. Выслушиваем всех желающих и продолжаем беседу с тем, чтобы выяснить, какие настроения вызвали у каждого семейные воспоминания. Что, на их взгляд, сделало данную историю столь значимой для семьи, превратив в предание? Можно ли сказать, что в этой истории проявляется взгляд на ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если "да", то какие?

2. Теоретическая часть Стадии жизненного цикла семьи

Стадия 1. Добрачный период.

Цель: достижение эмоциональной и экономической самостоятельности личности, принятие ответственности за себя и свою судьбу

Стадия 2. Заключение брака, образование новой семейной пары,

Цель: формирование новой семейной системы на основе заключения брака.

Стадия 3. Семья с маленькими детьми (до подросткового возраста).

Цель: начало реализации функции воспитания детей, расширение семейной системы с включение в нее новых членов.

Стадия 4. Семья с детьми подросткового возраста.

Цель: развитие семейной системы с учетом растущей независимости детей и включение заботы о старшем поколении.

Стадия 5. Период отделения детей, приобретающих взрослый статус (семья со взрослыми детьми).

Цель: формирование гибкой системы с открытыми границами.

Стадия 6. Семья после отделения детей (стадия пожилого возраста и старости).

Цель: перестройка системы отношений поколений в рамках расширенной семьи с учетом реалий возрастных изменений.

3. Древо семейных ценностей

Ресурсы: лист с материалами для упражнения, большие листы белой бумаги, карандаши ластики, краски.

Ход игры

Тренер раздает участникам материалы для упражнения.

Материалы для упражнения (Приложение 1)

Семья - это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг. Таким образом, ценности - это те идеалы, которые в семейной жизни трансформируются в самые прозаические действия, обыденные реакции. Они «руководят» нами в течение всего дня, проявляясь в самых бытовых, казалось бы, ситуациях.

Конфликт между принципами и усвоенными ценностями разных членов семьи ведет к ссорам, неудовлетворению семейной жизнью, серьезным кризисам в коммуникации, взаимопонимании, нарушению ожиданий от партнера, Стиранию границ, путанице в исполнении семейных ролей ...

Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые люди, как правило, отмечают в семейных тренингах как важные для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо - дополните его своими ценностями. Приготовьтесь ко второму этапу задания!

Второй этап

Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие - менее значимыми, а какие находятся вообще на периферии.

На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это - Древо семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны для вас.

Завершение

Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей?
- Подумайте, как бы выглядело Древо, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

Занятие 3

Когда «Я» и «Ты» встречаются...

Цели:

- 1) продемонстрировать многообразие подходов и взглядов на проблему выбора;
- 2) развить гибкость и чувство толерантности в участниках тренинга, провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта, связанного с противоречиями между идеалом и реальностью.

1. Ассоциации

У каждого из участников тренинга есть писчие принадлежности и бумага для записи. Тренер предлагает команде поиграть в ассоциации. Все, что для этого нужно, - услышать задание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Вопросы-задания могут быть такими (в скобках приведена часть ответов, полученных в ходе одного из тренингов):

- Если семья - это постройка, то она ... (крепость; кооперативная квартира; коммуналка; только не дача; общежитие; шалаш на двоих ...)

- Если семья - это цвет, то она ... (серо-буро-малиновая; и цветов-то таких в природе не существует; нежно-розовая; черно-белая, как зебра; серая и Унылая; кроваво-красная ...)

- Если семья - это Музыка, то она ... (скрипка; фуги Баха; тяжелый металл; цыганщина; романтическая баллада; задушевная песня у костра; "Взвейтесь кострами, синие ночи!"; мелодия, которая не кончается; какофония; "форте" ...)

- Если семья - это геометрическая фигура, то она ... (круг; вектор; «треугольник, только не подумайте чего-то «такого!»; зигзаг удачи; точка; многоточие; спираль ...)

Если семья - это название фильма, то она ... («Фонтомас разбушевался», «Розыгрыш», «Богатые тоже плачут», «Рабыня Изаура», «Отверженные», «Семь невест ефреитора Збруева»...)

Если семья - это настроение, то она ... (радость, тоска смертная; постоянный стресс; блаженство, «детский смех, если можно так определить настроение»; тревога; "это праздник со слезами на глазах"...)

2. Теоретическая часть. «Тяжкое бремя выбора»

Тяжкое бремя выбора знакомо каждому из нас. Что милее всего на свете? На основании чего надо совершать выбор партнера по браку? Психологи говорят, что легче всего делать выбор тем, у кого сложилась четкая система ценностей, когда высшие ценности подчинены низшим. Один при выборе партнера будет искать тепла и уюта, другой – опасных приключений, третий – просто доброго.

Так как же узнать суженного по походке или глазам?

ЛЮБОВЬ и любовь. Еще древние разделяли 2 вида любви: любовь – агапе и любовь – эрос. В первом случае - любящий больше озабочен не столько своим счастьем, сколько счастьем другого, всеми силами стремится облегчить жизнь любимого человека, внести в нее как можно больше радости и всякого рода впечатлений. Во – втором случае – любовь ориентирована преимущественно на собственные чувства и переживания, они эксплуатируют способность других к состраданию и сердечной отзывчивости, т.о. устраивая свою жизнь за счет других.

Как не попасть в ненужные ловушки? Или Силки и капканы добрачных отношений.

Вступая в брак, оба супруга получают новые возможности для своего личностного роста, самыми главными из которых является создание семьи и продолжение себя в детях. Но это может произойти только в том случае, если, вступая в брак и создавая семью, человеку удастся избежать некоторых психологических ловушек и западней. Он может приготовить их себе сам или же их подстроит ему его избранник или избранница. Приведем примеры таких ловушек, которые в будущем могут расстроить семейный союз.

Недоверие к своему внутреннему голосу. Эта ловушка связана с отсутствием доверия к своим чувствам и неумением разбираться в них. Внутренний голос, идущий из глубин подсознания, может заранее предупредить и сказать кому-то из партнеров, что не надо вступать в этот брак. Но он заглушается выработанной привычкой к послушанию или же отсутствием навыков к здоровым рассуждениям. Как пишут известные американские психологи Роберт и Джин Байярд, «игнорирование своего внутреннего голоса настолько общепринято, что входит в привычку, и человек становится способным слышать и заботиться о том, что нужно другим людям, но не слышит и не обращает внимания на собственные нужды и потребности».

Побег из родного дома. Марину ее родители так допекли своим «воспитанием», что она готова была куда угодно убежать от них. Ее брак с выпускником военной академии, которому надо было отправляться «к месту прохождения службы», стал убежищем от назойливого и деспотичного обращения в собственной семье. Поначалу избавление казалось раем. Но, приглядевшись к супругу, она поняла, что, по большому счету, это совсем не то, что ей на самом деле нужно. Такой мотив не должен толкать вас к заключению брака.

Добрачная беременность. Саша, молодой человек из приличной семьи, вынужден был вступить в брак со Светой, которая «залетела». Он это сделал, чтобы доказать окружающим свою порядочность. Согласно мировой статистике, такие браки самые непрочные. Александр постоянно ощущает, что его «втянули» в брак насильно, а его жена в данном случае поступила как психологический вампир, верно рассчитав поведение своей жертвы, к которой она любила до замужества садиться на колени. Надо следовать принципу - каждый должен нести ответственность за себя сам и не перекладывать ее на плечи другого.

Благодарность за внимание. Нина долгое время страдала от одиночества и считала себя из-за постоянной критики родителей в чем-то неполноценной. Из чувства благодарности за внимание она решила подарить свою жизнь Георгию, который очень нежно и красиво за ней ухаживал. Но как оказалось позднее, Георгий преследовал корыстные цели - Нина была обладательницей хорошей двухкомнатной квартиры. Финал истории прозрачен и ясен без слов.

Сексуальная гармония. Сергей и Клава, нашедшие друг друга в удовлетворяющих их сексуальных отношениях, твердо решили, что раз и так хорошо в постели, то и по остальным вопросам все также будет о, кэй. Миф о важности сексуальных отношении для хорошего брака был осознан ими лишь после того, когда они убедились, что их ценностные ориентации в жизни весьма различаются. Через некоторое время после замужества Клава стала говорить Сергею примерно следующее: «Я буду в постели делать все, что ты захочешь. Но ты должен мне приносить такое количество денег, чтобы я ни в чем не нуждалась. Мне безразлично, где ты их будешь доставать - можешь заниматься бизнесом или грабить банки - мне все равно, лишь бы они у меня были». Каково все это было слушать учителю литературы, закончившему университет, представления о семейной жизни у которого были совершенно другие? Через некоторое время семья распалась.

Общность интересов. Витя и Оля познакомились в Лужниках на площадке, где молодежь тусуется и катается на роликовых коньках. Потом оказалось, что они оба любят ходить на дискотеки и

оба болеют за «Спартак»). Молодые люди дружно решили, что раз их обоих интересует одно и то же - спорт и популярная музыка и им интересно друг с другом на эти темы говорить, то это является достаточным основанием для заключения брака. Брак был заключен, но быстро распался. На самом деле наиболее важными здесь должны были быть общность в сфере кардинальных интересов - общие взгляды на жизнь, семейные ценности, отношение к традициям ..

Жалость. Маша, добрейшая душа, вступила в брак по зову своего мягкого сердца, желая «спасти» непутового Васю, не очень удачливого по жизни и любящего заглядывать в рюмку. Пожалев беднягу Васю, Маша обрекла себя на добровольные страдания, которые впоследствии отыгрались на ее здоровье в виде экземы и ишемической болезни сердца. Психологам нередко встречаются ситуации, когда любящая невеста надеялась в браке перевоспитать пьющего жениха. Но после свадьбы муж как пил, так и продолжает пить, и даже любимая жена не в силах ему в этом помешать.

Холодный расчет. Федя, толковый парень из провинции, попал в один из престижных московских вузов. Его сокурсница по вузу Ксения, дочь влиятельных родителей, была завидной невестой. Женитьба сулила Феде выгоды хорошего материального положения и профессионального роста прописки, жилплощадь, перспектива хорошей карьеры и как результат приобретение высокого социального статуса. Для мужчин эти вещи часто оказываются немаловажными. Федя решил и женился. Со временем, однако, между ним и Ксенией так и не возникло той глубокой интимности чувств, без которых брак долго не существует. Материальные выгоды I приелись и перестали выглядеть привлекательно. Душа Федора начала просить чего-то другого - парения чувств и полета. В конце концов, она у Федора и взлетела, но расплачиваться за это ему пришлось очень дорого. В общем, его история очень напоминает то, что, мы видим в фильме Эльдара Рязанова «Забытая мелодия для флейты».

Показательная месть. Аня, привлекательная молодая особа, была отвергнута своим возлюбленным Гришей после серьезной размолвки. В отместку ему она быстро выходит замуж «назло этому придурку», показывая тем самым отвергнувшему ее Грише и доказывая себе, как она привлекательна и каким пользуется успехом и спросом на «брачном рынке». Со временем этот мотив утратил свою значимость. Проживание вместе с Гришей потеряло свой смысл. Брак начал трещать, как сухие березовые поленья в хорошем костре.

Критический возраст. Хорошая девушка Лида, когда ей исполнилось 24 года, начала чувствовать себя неуютно. Многие ее близкие подруги уже вышли замуж или собирались это сделать в ближайшее время, а она еще так далека от цели! Внутренняя тревога по этому поводу послужила причиной для заключения скоропалительного, но, увы, скоротечного брака, оставившего после себя слезы и разочарование. Нехватка терпения обернулась избытком страдания.

Все эти психологические ловушки предбрачного периода очень опасны, и за попадание в них молодым и немолодым людям приходится платить дорогую цену. Но их можно избежать, если о них знать и уметь предвидеть последствия своих поступков. Психологи говорят - прислушайтесь к своему внутреннему голосу, и он никогда вас не обманет. Мелочи, на которые не обращаешь внимания, как человек отшвырнул ногой гривенник, валяющийся на дороге; как не подал ничего нищему; как запустил ненароком руку в профсоюзную кассу; как вовремя не отдал долг; как плохо отзывался о своем сослуживце; как не помог товарищу в трудную минуту и сотни других, незначительных на первый, взгляд поступков - при внимательном наблюдении всегда скажут о человеке больше, чем он скажет о себе сам.

Нужно вырабатывать в себе умение говорить твердое «нет» тому, что тебе не очень подходит, и не ощущать при этом гнетущего чувства вины перед другими, теми, которые склонны рассматривать тебя как материального или психологического донора. Это большое и важное умение в нашей непростой жизни. Кто это умеет делать – воистину счастливый человек.

Пожелания и напутствия:

Запомни – глупый учится на своих ошибках, умный на – чужих.

Любовь часто ослепляет и оглушает. а это самая частая причина попадания в силки и ловушки, где тебя может поджидать ненасытный вампир. капля холодного здравого смысла – и твоя жизнь окажется спасена!

Внимательно и чутко слушай и слушай свой внутренний голос.

3. Герой моего романа

Представляя себя , участникам тренинга говорят о человеке, который служит для них жизненным примером, является идеалом. Можно предложить им также рассказать об их представлении того, как

выглядит «Идеальная женщина», «Идеальный мужчина», «Идеальный ребенок», «Идеальная мать», «Идеальный отец».

4. Полюбите нас «черненькими»!

Участники, сидя в кругу, представляют себя товарищам, рассказывая, чем, по их собственному мнению, они могут раздражать людей и близких, членов семьи.

Занятие 4 Когда «Я» и «Ты» встречаются... (Продолжение)

Цели:

- 1) продемонстрировать многообразие подходов и взглядов на проблему выбора;
- 2) развить гибкость и чувство толерантности в участниках тренинга, провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта, связанного с противоречиями между идеалом и реальностью.

1. Топ-мен

Сегодня очень популярно составление разнообразных списков популярности, "топ-листов", в которых приводятся "ведущие десятки", лидеры опросов, продаж, достижения в разных сферах жизни ...

Семейная жизнь тоже может претендовать на свой "список лучшего", свой "топ". Каждый получает лист бумаги, на котором в течение десяти минут пробует составить список тех десяти своих качеств, которые делают его привлекательной и интересной личностью в глазах реального или потенциального партнера.

Листки не подписываются. Тренер собирает их, перемешивает и раздает группе. Каждый, кто получил листок, пытается отгадать, кто же из товарищей по группе обладает таким замечательным "дамским" (а точнее - просто человеческим!) набором качеств.

2. Теоретическая часть. «Как понравиться желанному мужчине?»

Что такое мужское обаяние? И что такое женское очарование? Почему один человек нам кажется более привлекательным, чем другой? И как завоевать нам расположение того, кто нам нравится? А как удержать его возле себя? Почему в спутники жизни мы хотим выбрать именно этого человека, а не другого? Вечные вопросы, на которые каждое время и представители разных культур дают свои ответы.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, для мужчин наиболее ценными качествами в женщине являются: заботливость - на нее указали 51 % опрошенных, 46% отметили. ум, 35% - нежность, 30% - красоту, 28% - энергичность. Только 20% опрошенных отметили важность сексуальности в своей жене и подруге.

Женщины больше всего в мужчинах ценят ум - 35% опрошенных, преданность семье - 17%, способность зарабатывать - 14 %, верность 11 %, хороший характер - 6 %, любовь - 6 %, умение все делать по хозяйству - 3%. Только 0,2% опрошенных назвали привлекательную внешность

О внешнем и внутреннем. Любой человек, сам того не замечая и даже этого не желая, очень многое может сказать о себе и своем внутреннем состоянии своей походкой, осанкой, мимикой, интонациями речи и тембром голоса. Можно провести уйму времени у зеркала и у косметолога для того, чтобы выглядеть привлекательно. Но значительная часть усилий пропадет понапрасну, если женщина не сможет привести в гармонию свою внешнюю привлекательность со своим внутренним состоянием. Одна нахмуренная бровь и всего одна морщинка у недовольных губ сведут на «нет» всю долгую и кропотливую работу над своей внешностью.

Каждый человек - кузнец своего счастья. И ковать это счастье, по-видимому, каждый из нас должен начинать с самого себя. Одно из определений зрелой личности гласит, что это человек, который достиг такого уровня развития, что способен начать творить красоту жизни вокруг себя. Для начала надо постараться стать творцом своей собственной личности. Для этого совсем необязательно делать косметическую операцию на лице. Удивительно, но факт - пластические хирурги утверждают, что к ним нередко обращаются по-настоящему красивые девушки и женщины, которым не нравится их лицо и которые хотят стать более привлекательными. Но дело оказывается совсем не в лице, а в том состоянии внутренней робости, застенчивости и скованности, которые проистекают от заниженной самооценки. Именно здесь, прежде всего, возникает необходимость работы человека над самим собой.

Возлюби себя. Поведение человека во многом зависит от того, как он сам себя воспринимает, от

того какую роль он привык играть в процессе общения. Неуверенность в общении проистекает от того, что человеку кажется, что окружающим его не за что любить. Но стоит повнимательнее приглядеться к себе - и откроешь в себе, любимом, массу разнообразных достоинств. Моя знакомая девушка-пампушка тихо завидует своей подруге с хорошей фигурой спортсменки. Но оказалась, что та, в свою очередь, мечтает иметь такое же чувство юмора, какое есть у первой. Мы часто не ценим то, что есть у нас самих, и напрасно тратим душевные силы, завидуя тому, чего у нас нет.

Будем помнить, что несравненный легендарный Сирано, имевший огромный нос, завоевал сердце несравненной Роксаны прекрасными стихами, полными нежности и любви. И поэтому если кто хочет нравиться в приятном обществе, должен развить свой талант и овладеть каким-либо искусством, ласкающим душу и сердце. Лучше всего об этом сказал еще Овидий:

Славная пение вещь, учитеесь пению, девы!

Голосом часто верх берет та, что лицом не берет ...

Сладко иная поет, и льется легко ее голос.

Хочется мне поцелуй с уст той певицы сорвать.

Эта умелым перстом пробегает по жалобным струнам.

Можно ли не полюбить этих искуснейших рук?

Пожелания и напутствия:

а) Прежде чем понравиться другому - понравься себе.

б) Каждое утро говори себе: «Какая я хорошая, добрая, умная и замечательная».

в) Один из надежных путей к повышению самооценки - укрепление здоровья. Поэтому - займи свое тело физическими упражнениями.

г) Бери при мер с Шехерезады - она по корила шаха не красотой и женскими хитростями, но умением быть интересной.

д) Помни о советах Овидия!

2. Принц на белом коне

Это упражнение в игровой форме подчеркивает драматизм любого выбора. Сперва каждый игрок готовится к упражнению: он берет полученный лист, складывает его вдвое, потом еще вдвое и вновь вдвое. Таким образом, расправив бумагу, мы видим контуры 8 квадратов.

Тренер просит каждого подумать и написать в каждом из квадратов по одному из качеств характера, свойств ЛИЧНОСТИ, которые являются для него принципиальными в семейных отношениях.

После этого тренер начинает рассказ.

- Одна девушка мечтала выйти замуж. Когда она представляла себе суженого, ей виделся на фоне бескрайних зеленых полей и голубого чистого неба великолепный Рыцарь, высокий красавец, Принц на белом коне. И она верила, что так и случится, когда-то: придет долгожданный Принц и предложит ее Руку и сердце. Однажды девушка обратила внимание на то, что вслед за весной настало знойное лето. Трава пожухла и мало походила на сочный зеленый луг из ее мечты. С жалостью пришлось девушке расстаться с этим первым элементом заветной мечты ... А вам, уважаемые участники тренинга, придется расстаться с одним из требований к своему Принцу. Просмотрите заполненные квадратики и вырвите тот, с которым жаль, но необходимо расстаться!

... За летом пришла осень. Грозовые тучи затянули небо до самого горизонта, стало понятно, что голубой небосвод - тоже желательный, но не такой уж обязательный элемент будущего семейного счастья (расстаемся со вторым квадратиком-требованием). Девушка выросла, и пришло время отказаться от еще одной иллюзии, что ее избранник будет высок, ведь окружающие ее юноши не всегда были высоки, но среди них были, тем не менее, парни, очень достойные внимания (отрекаемся еще от одного кубика-текста). Жизненный опыт скорректировал мечты нашей героини, которой стало понятно, что внешняя красота - это замечательный «гарнир к основному блюду». «Лишь бы человек хороший попался!» - говорила себе наша невеста, отрывал еще один листок из блокнота иллюзии (то же делают и участники тренинга).

Следующие действие несложно предугадать. Оторвите, пожалуйста из вашего списка требований к партнеру еще один квадратик! посмотрите, с чем вы остались... Теперь, понимая, что ни один из нас не ангел, вновь уменьшим список наших требований! И еще один квадрат оторвем ... Что осталось в наших руках?

Обсуждение:

- Какие качества, свойства, требования к партнеру были для вас особенно значимы вначале? (список дублируем на доске).
 - От каких требований /ожиданий/ надежд вы избавились с легкостью?
 - Какие из необходимых компромиссов оказались для вас наиболее сложны?
- Что "в остатке"? (записываем на доске «самое - самое: то, от чего не смогли отказаться участники игры).

Занятие 5

Искусство быть капитаном семейного корабля

Цели:

- 1) продемонстрировать участникам тренинга амбивалентность стереотипного мышления, имеющиеся в нем положительные черты и таящиеся опасности;
- 2) разобраться в зависимости нашего поведения от ожиданий других людей;
- 3) осознать влияние доминирующего мнения, предубеждений, заведомо принятых решений на проявляемые в семейной жизни модели поведения;
- 4) способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии членов тренинга в ходе решения групповой аналитической задачи.

1. Связующее звено

Группа разбивается на пары. Каждая пара получает газету (книгу, мяч, воздушный шар... - то, что есть под рукой у тренера и по своей форме и фактуре годится для проведения этой игры). Партнеры стоят лицом друг к другу, поднимают на уровень плеча согнутые в локтях руки таким образом, чтобы полученный от тренера предмет оказался зажат между их распрямленными ладонями. (Можно, зажать шар на уровне груди или прижать предмет лбами ... С частью из предметов то же упражнение можно провести, когда предмет прижимается плечами, спинами, коленями партнеров. Вариантов немало есть простор для импровизации!)

Когда зазвучит музыка, пары должны будут в такт звукам двигаться по комнате, не роняя при этом на пол зажатый между ладонями предмет. Нельзя сжимать предмет в руке, между пальцами и т.д. Он удерживается в положении на уровне плеч лишь взаимным давлением ладоней!

2. «Дело мастера боится!»

Каждый из сидящих в кругу участников тренинга рассказывает группе о том, в чем он чувствует себя специалистом, умеет делать мастерски.

3. Теоретическая часть. «Функции семьи»

Семья, как любая система, реализует ряд функций:

1. *Экономическую, хозяйственно – бытовую.* Экономическая функция семьи определяется объединением доходов ее членов и распределением этих доходов на потребление в соответствии с потребностями каждого члена семьи, т.е. семейный бюджет. Хозяйственно – бытовая функция реализуется в форме организации быта семьи и личного быта каждого из ее членов, распределение домашних обязанностей и их содержание обусловлены условиями жизни, составом семьи и стадией ее жизненного цикла.

2. *Репродуктивную.* Деторождение и воспроизводство населения. Решение задач планирования рождаемости и воспроизводство населения.

3. *Функцию воспитания детей.* Семья выступает институтом первичной социализации ребенка. Она обеспечивает непрерывность развития общества, продолжение человеческого рода, связь времен. Известно, что воспитание в семье, эмоционально – позитивное полноценное общение ребенка и близкими взрослыми определяет гармоничное развитие ребенка.

4. *Функцию духовного обогащения,* предполагающую духовное взаимообогащение членов семьи; информационный обмен; обсуждение наиболее значимых для личности проблем; создание условий для личностного и интеллектуального роста членов семьи.

5. *Функцию эмоциональной поддержки и принятия,* обеспечивающее чувство безопасности и принадлежности к группе, эмоциональное взаимопонимание и сочувствие, или так называемую психотерапевтическую функцию.

6. *Рекреативную (восстановительную)* – функцию обеспечения условий восстановления нервно – психического здоровья и психической стабильности членов семьи.

7. *Сексуально – эротическую.* Лишь избирательные, стабильные сексуальные отношения с постоянным партнером, выступающим как уникальная и неповторимая личность, создают условия для достижения наиболее полной сексуальной гармонии партнеров.

8. *Функцию социальной регуляции, контроля и опеки* в отношении несовершеннолетних и недееспособных членов семьи.

4. Парад стереотипов

Ресурсы: доска/флип-чарт и маркеры.

Время: 40 минут.

Ход игры

На доске или большом листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников встречи представления о той или иной роли, которые, по их мнению (и в связи с принятым в обществе подходом), должны выполнять в семье муж и жена.

Абсолютно все записывается без цензурирования.

Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, определяем заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это - стереотипная установка - "так говорят". Записываем все прозвучавшие высказывания в два столбика - "женский" и "мужской".

Можно без труда предположить, что среди женских обязанностей будут фигурировать:

- быть хорошей хозяйкой; заботливая мать;
- любящая и нежная жена;
- должна вкусно и разнообразно готовить; гладить мужу брюки и рубашки; убирать квартиру;
- создавать дома уют;
- заниматься здоровьем и воспитанием детей ...

Среди стереотипных мужских ролей, скорее всего, проявятся следующие подходы:

- быть защитником семейного очага;
- обеспечивать материальную базу семьи;
- воспитывать детей сильными и выносливыми;
- уметь произвести дома элементарный ремонт;
- осуществлять технический ремонт, уметь починить неисправность;
- отвечать за стабильность семьи.

Просим группу высказаться по каждому пункту.

Занятие 6 Погода в доме

Цели:

- 1) поработать над осознанием важности определенных качеств характера для создания благоприятной семейной атмосферы;
- 2) проанализировать собственную роль в создании общей семейной атмосферы;
- 3) поощрить поисковое поведение в ситуации невербального общения, стимулировать готовность к принятию решений, лидерства, восприятия партнеров;
- 4) совершенствовать умения и навыки невербальной коммуникации и партнерского взаимодействия;
- 5) потренироваться в умении дать "обратную связь" партнерам по группе.

1. Лед и пламень

... Они сошлись. Волна и камень,
Стихи и проза, лед и пламень ...
А.С.Пушкин

Ресурсы: доска/флип-чарт и маркер, листы для работы, ручка/карандаш для каждого участника.

Время: около 30-45 минут.

Ход упражнения:

Эмоциональный настрой семьи - это тончайшая и капризная система, подверженная малейшим изменениям в настроениях членов семьи, зависящая от множества составляющих: эмоциональный настрой членов семьи, здоровье, состояние банковского счета, время суток, положение на работе ...

Американские психологи как-то провели исследование событий, вызывающих душевный подъем. Ответы представляли следующий список: хорошие отношения с супругом или возлюбленным, наличие достаточного времени на любимые дела, приход гостей, телефонный звонок, получение письма,

наличие денег на отдых и развлечения, проведение времени с детьми, свободное время, неожиданное получение денег, проведение времени с семьей, музыка.

То есть около половины вещей, которые могут нас порадовать, так или иначе связаны именно с семьей, родительством. И наоборот, масса возможностей и у человека, и у объективных факторов сделать эмоциональный климат семьи замечательным или же невыносимым.

Займемся, однако, исследованием человеческого фактора! Запишем на доске "топ" из десяти эмоциональных характеристик человека, которые делают его пребывание в семье подарком для всех. Записав эти десять качеств, перейдем к эмоциям прямо противоположным, тем, которые становятся угрозой для семейного мира и спокойствия. Запишем и их на доске. Проведем обсуждение полученных списков, и если группа, а их "утвердила", то попросим каждого участника тренинга переписать на свои листы в столбик результаты совместной деятельности. Теперь разлинуем оставшуюся свободной (после записи качеств) часть листа. Каждому из членов вашей семьи выделите отдельный столбик. Не забудьте оставить место И для себя! У нас получится таблица, где слева - эмоциональные состояния и качества, а справа - ряд колонок - "я", "жена", "сын", "дочь", "теща" Записываем всех, тех кого вы считаете ответственным за создание семейного климата. Ну и самый интересный этап - против каждого качества в каждой из колонок проставить свою оценку по десятибалльной системе. Начнем с себя, затем проанализируем степень проявления качеств у наших родных и близких.

2. Теоретическая часть. «Особенности эффективной межличностной коммуникации в семье»

Как мы, отмечали - важнейшей функцией семьи является фелицитивная функция - функция удовлетворения потребности человека в счастье. За последнее десятилетие заметно возросло значение функции эмоциональной поддержки и принятия (включая эмпатию и привязанность), реализующей потребности человека в любви. В современном обществе любовь является существенной характеристикой отношений в семье, заключение брака определяется в первую очередь наличием любви между супругами.

Эти функции реализуются в процессе общения. Условия эффективного межличностного общения в семье следующие:

- 1) открытость процесса общения;
- 2) обсуждение значимых для членов семьи проблем, вопросов. Регламент семейной жизни должен предусматривать специальное время и создание ритуалов для возможности такого обсуждения – вечернее совместное чаепитие, разговор с детьми перед сном ит.д.;
- 3) самораскрытие в процессе общения и конгруэнтность общения;
- 4) согласованность представлений о семейном укладе, общность семейных ценностей, согласованная система целостной системы «Мы»;
- 5) точность невербальной коммуникации, непротиворечивость вербальных и невербальных сообщений;
- 6) сензитивность к высказываниям партнера, использование техники активного слушания (Ты - сообщений) с обратной связью;
- 7) безоценочность и эмпатическое принятие партнера как условие позитивного развития эмоциональных отношений в семье, создание атмосферы психологической безопасности и гармонии;
- 8) проявление любви, взаимной эмпатии и поддержки, уважения партнера, что особенно важно в кризисных периодах жизненного развития семьи и при возникновении стрессовых и проблемных ситуаций;
- 9) формирование семейного языка – определенных, согласованных и легко узнаваемых семейных символов, традиций, норм. Семейный словарь включает особые имена, прозвища, символы значимых событий (годовщины знакомства, первого свидания, свадьбы и т.д.) шутки, остроты, дразнилки, семейные рассказы. Существует согласованный язык взглядов, мимики, жестов, поз. Семейные реликвии – предметы, связанные определенными «знаковыми» событиями в семье, - также выполняют важную функцию стабилизации семейного общения, взаимодействия и формирования семейного самосознания.

3. Гроссмейстеры общения

Ресурсы: карточки с изображениями шахматных фигур, ручки, лист бумаги для каждого эксперта.

Время: 20-30 минут.

Ход игры

Взаимопонимание и групповая сплоченность приметы хорошего партнерского союза, "здоровой семьи". Достигается подобная атмосфера взаимной работой участников любой группы, в том числе и семейной, по углублению взаимопонимания, выяснению скрытых и явных предпочтений, кодов поведения, умению телепатически предугадывать желания партнера, разбираться в законах невербальной коммуникации. Хороший партнер - "гроссмейстер общения". Давайте попробуем определить, насколько мы искушены в законах межличностной коммуникации и ... шахматной игры.

Каждый из вас получает карточку с изображением шахматной фигуры определенного цвета. (В случае, если в игре заняты 16, а не 32 участника, раздается комплект одного цвета.) Вы не можете показывать карточку партнерам по команде, не можете сообщать, что за фигура представлена на ней. В то же время через 15 минут в нашем тренинговом классе должны расположиться друг против друга две армии шахматных фигур в Принятом порядке. Справа от меня будут "черные", слева - "белые". Напоминаю вам, что любой вид разговора, написания, рисования запрещен.

Желаю успеха!

Завершение

Обсуждаем опыт, полученный в ходе игры. Что было самым трудным? Как команды справлялись с заданием?

Занятие 7

Семейные дилеммы и конфликты.

Цели:

- 1) создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе; создать ситуацию, стимулирующую самооценку участников тренинга;
- 2) продемонстрировать участникам тренинга разнообразие семейных отношений и различные представления о функциях и предназначении семьи как объединения людей;
- 3) способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии в ходе решения групповой задачи, актуализации внутреннего коммуникативного потенциала;
- 4) продемонстрировать коды и подходы к решению проблемы/задачи; осознать положительные и отрицательные факторы доминирующего поведения;
- 5) развить гибкость и чувство толерантности в участниках тренинга, провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта, связанного с противоречивыми стремлениями и задачами игроков;
- 6) тренировка в решении коллективной задачи на основе группового соглашения и сотрудничества

1. Скульптура семьи

Время: 15-20 минут.

Ход упражнения

В принципе уже само название упражнения объясняет его смысл. Делим группу на подгруппы по 3-5 человек в каждой. Каждой подгруппе дается задание: в виде многофигурной статической композиции представить:

- свое видение целей и задач семьи как объединения людей;
- скульптуру идеальной семьи;
- скульптуру типичного семейного конфликта.

После подготовки скульптуры представляются всему форуму, и зрители пытаются точно определить смысл изображения. Иногда затруднения возникают из-за смысловой близости определений (скажем, в эмоциях - ревность, гнев, злость, раздражение, любовь, радость, душевная близость ...). Поэтому тренировка идет в двух направлениях - пластическое выражение ситуаций, характеров, отношений, эмоций и вербальная точность в определении состояний.

Завершение

- Ваше отношение к представленным на суд группы скульптурам?
- В чем задание помогло вам при взгляде на собственную семью, ее достоинства и проблемы?
- Какие скульптуры и почему привлекли ваше особенное внимание?
- Видели ли вы в работе товарищей по группе идеи, созвучные/противоречащие вашим представлениям о семье?
- Какой вопрос вы хотели бы задать скульпторам?

2. Теоретическая часть. « Конфликты в семье».

Любая семья сталкивается в процессе своей жизнедеятельности с проблемными ситуациями, разрешение которых осуществляется в условиях противоречивости индивидуальных потребностей, мотивов и интересов ее членов. Конфликт определяется как столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений субъектов взаимодействия.

С современной психологии принято считать, что важно не столько уметь предотвращать конфликты, сколько их разрешать. Избегание конфликта не снимет проблемы противоречий в семье, а только усугубляет ее. Конфликт может быть конструктивным и деструктивным, повышать степень сплоченности, ценностно – смыслового единства и эффективности функционирования семьи либо, напротив, удвоить ее дисфункциональность. Конструктивный конфликт - это нет «Побежденных и победителей», где выигрывают обе стороны, а деструктивный – это «навязывание победителем своей воли побежденному».

По степени выраженности конфликты могут быть открытыми, явно проявляющимися в поведении и неявными, скрытыми. Последние представляют собой особую опасность, так как приводят к возникновению непонимания в общении, когда истинная причина конфликта не является предметом обсуждения и часто даже не осознается.

3.Со-творчество

Ресурсы: доска/флип-чарт и маркеры; одинаковый набор для каждой команды: клей, куски картона и цветной бумаги, проволока, 2 - 3 куска пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля.

Время: 40 минут.

Ход игры

Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены необходимые материалы. Тренер объявляет задачу: через 30 минут семья должна представить на суд товарищей из других групп плод своего коллективного творчества. Что за произведение будет выставлено на вернисаже - решать самой семейной команде. Важно лишь, чтобы в этом творческом акте участвовал каждый, решение принималось коллегиально и в работе были использованы абсолютно все из выложенных на стол материалов! Дать название полученному произведению - дополнительная задача, стоящая перед коллективом творцов.

Через 30 минут все семьи выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники команд могут посмотреть и оценить творчество товарищей.

Завершение

- Какие работы представляют, на ваш взгляд, наибольший интерес?

Что вы думаете по поводу названий произведений коллективного творчества?

- Как происходила групповая работа? Обсуждение ролей, взятых на себя или навязанных группой. Стиль работы лидера и группы. Механизм принятия коллективного решения. Распределение ролей на этапе реальной работы по созданию произведения .

Какие ассоциации у вас вызывает данная игра в преломлении к обычной семейной жизни? Все члены семьи будут исполняли "свои роли", или кто-то позарится на чужую? Что произойдет в таком случае? Насколько ситуация игры вообще симметрична жизненной ситуации?

- В чем, на ваш взгляд, это задание проявило "плюсы" и "минусы" коллегиального решения и совместного творчества? Приведите конкретные примеры и запишите их в два столбика "+" и „ - ”.

Обсудите представленные на доске результаты.

3.Путаница

Время: Около 10 - 15 минут.

Ход упражнения

Известное упражнение "Путаница" прекрасно может помочь в тренировке терпимости, согласованного поведения, партнерских усилий, столь необходимых, когда приходится решать практически любую из семейных дилемм или справляться с назревшим конфликтом.

Участники группы протягивают руки ладонями вперед, а тренер сцепляет их в разных сочетаниях таким образом, чтобы в итоге у нас получился клубок переплетенных рук. для того чтобы про верить что в путанице не возникло "закрытых колец", попросим одного из участников пожать левой рукой руку человека, которого он держит, тот передаст импульс своему партнеру, и так пожатие должно пройти через всех участников игры и вернуться к первому игроку с другой стороны. Когда его правая рука

окажется пожатой партнером, мы убедимся, что вся группа - это сплошная, но очень запутанная цепочка.

Цель игры: распутаться, став в круг, при этом не разжимая сплетения рук и не причиняя боли своим партнерам. Можно приседать, переступать через узлы рук, перекручиваться на своем месте (Можно так же поворачивать свою руку в руке партнера, но ни в коем случае не разрывать контакта!).

В конце концов, группа выстроится вкруг, довольная достигнутым успехом. Теперь самое время обсудить результат, дорогу к нему и полученные в ходе процесса впечатления!

Завершение

- Какие впечатления вынесли участники из упражнения? Чем они хотят поделиться друг с другом?
- Что, на их взгляд, могло усилить эффективность решения задачи?
- Был ли кто-то, кого можно назвать лидером, руководителем игры? Кто был выдвинут группой в качестве лидера или стал лидером самопровозглашенным? Как относится группа к этому явлению?
- Как вы считаете, можно ли назвать "Путаницу" моделью семейных отношений? Почему?
- Попробуйте вспомнить ситуацию в жизни, которая подходила бы в качестве иллюстрации к тому игровому опыту, который вы только что пережили! Поделитесь своими воспоминаниями с товарищами по группе!

Занятие 8 **Я+Ты=Мы!**

Цели:

- 1) развитие спонтанности, чувства ответственности за партнера, навыков владения телом;
- 2) расширение диапазона коммуникативных возможностей, способности к эмпатическому переживанию;
- 3) усиление эмоциональных реакций и снятие "мышечного панциря", страха перед телесным контактом;
- 4) приобретение навыков концентрации на партнере.

1. Сиамские близнецы

Группа разбивается по парам. Партнеры в парах становятся боком друг к другу так, что их бедра соприкасаются, а лица повернуты в одну и ту же сторону. Рука (со стороны партнера) обхватывает близнеца" через поясницу за бедро. Так, обхватив друг друга, пара и должна будет двигаться по комнате, преодолевать препятствия в виде опрокинутых на пол стульев ...

Следом можно дать сиамским близнецам еще несколько забавных заданий:

завязать шнурок на ботинке; застегнуть пуговицу; вдеть нитку в иголку; зажечь спичку от спичечного коробка!

При этом один из участников работает правой, другой - левой рукой, а "свободные" руки либо сцеплены, либо игроки держат ими друг друга за талию.

2. Теоретическая часть «Сплоченность семьи»

Сплоченность семьи как характеристика ее функционирования включает два момента: во – первых, степень эмоциональной близости или привязанности членов семьи друг к другу; во – вторых, сформированность семейного самосознания, образ «Мы». Сплоченность семьи зависит от сходства и различий в мировоззрении, ценностно – смысловой сфере, компетентности ее членов. Высокая степень сплоченности семьи обеспечивается единством ценностей, мировоззрения и семейных представлений (взглядов на семейный уклад, распределение ролей и главенство). Необходимым условием формирования сплоченности семьи считается также супружеская совместимость.

Показателями степени супружеской совместимости могут выступать: 1) согласованность семейных ценностей; 2) согласованность ролевых ожиданий в отношении целей и ролевых моделей поведения супругов; 3) совпадение взаимных оценок супругов выполнения каждым из них своих семейных ролей; 4) принятие личностных и поведенческих особенностей партнера, готовность учитывать их в сотрудничестве.

На протяжении жизненного цикла семьи уровень ее сплоченности изменяется в связи с возникновением новых задач, необходимостью принятия новых членов и изменения границ семейной системы. Например, рождение ребенка в семье меняет и состав семьи и отношения между супругами.

3. Контакт-импровизация

Ресурсы: магнитофон и подборка звукозаписей релаксирующего характера, спокойно-медитативных. Важна большая и хорошо проветриваемая комната с деревянным полом или покрытием ПВС.

Время: от получаса до полутора часов.

Ход упражнения

- Займите, пожалуйста, свои места так, чтобы до ближайшего к вам человека оставалось хотя бы пол метра. Проверьте, что вы не мешаете, друг другу, что вам удобно в том месте, которое вы выбрали для начала работы!

Расположитесь на полу свободно, раскиньтесь, расслабьтесь, почувствуйте в точки соприкосновения тела с гладкой и жесткой поверхностью. Измените, положение тела, "прокатайте" все его части по полу, поимпровизируйте так, чтобы не осталось по возможности ни одной клеточки тела, которая не была бы в соприкосновении с полом. Следите при этом за местами мышечного напряжения. Постоянно замечайте их и добивайтесь расслабления излишних зажимов.

- Встаньте на четвереньки. Давайте попробуем подвигаться по пространству комнаты, как животное. Выберите себе животное, пройдите, как оно! Проверьте, как работают "лапы", "хвост", голова ... Как раздуваются ноздри, почуявшие запах человека!

- Встаем и переходим к обычному человеческому облику. Прыгаем на двух ногах так, чтобы приземления были максимально бесшумны. Старайтесь импровизировать в движениях: делать прыжки широкие и малюсенькие, на прямых ногах и с согнутыми коленями ... Главное - добиваться максимальной бесшумности и гибкости, владения своим телом.

- Начинаем свободное спонтанное движение по комнате. Сконцентрируйте свое внимание на себе, своих ощущениях. Представьте, что вы одни, никого вокруг нет, но при этом контролируйте себя и избегайте любых столкновений с партнерами, отмечая их передвижения боковым зрением. Следите за дыханием. Не напрягайте мышцы: походка свободная и естественная ...

- Пожалуйста, продолжите движения, но при каждой встрече с кем-либо обменивайтесь с ним мимолетным взглядом и, не останавливаясь, продолжайте ходьбу!

- На этом этапе каждая ваша встреча сопровождается блиц-оценкой встречного. Делайте моментальный снимок" человека: его внешность, походка, взгляд. Через несколько секунд после встречи продолжите ходьбу до пересечения с траекторией следующего участника. Остановка. Взгляд. Оценка. Приветливая улыбка и вновь - ходьба ...

Теперь остановитесь. Выберите себе кого-то из участников встречи, не давая ему повода разгадать, что он выбран. Ваша задача: как только возобновится движение, постоянно и при любых условиях держать своего подопечного в поле зрения. Это не должно превращаться в навязчивую слежку, просто нужно быть с избранным человеком в постоянном визуальном и эмоциональном контакте. Выбор сделан? Тогда вновь продолжаем движение ... Остановитесь, подойдите к опекаемому вами участнику, пожмите ему руку. А теперь выберите другой объект внимания. Вновь возобновляем движение, постоянно находимся в контакте с избранным человеком ...

- Задание меняется. Теперь при ходьбе вы будете задерживаться на какое-то время рядом с каждым встречным. Остановка потребуется вам и вашему партнеру для того, чтобы назвать свое имя и пожать друг другу руки. Представляясь друг другу, постарайтесь смотреть в глаза партнера. Интонация спокойная и уверенная, как бы говорите и новому знакомому: "Я - здесь. Я существую с тобой по соседству ... ". При каждой встрече старайтесь с достоинством занять свое место как в физическом смысле (свободная и уверенная стойка, крепкое рукопожатие, взгляд - глаза в глаза), так и в мыс: лях - внушайте собеседнику уверенность в вашей открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству ...

- Теперь продолжим ходьбу со взаимными приветствиями, только будем делать это, как "японцы" (сложенные руки и поклон), как "подростки" (хлопок ладоней), как "туземцы" (трутся носами) ...

- Разбейтесь на пары, приблизительно равные по росту, телосложению, физической силе! Станьте спиной друг к другу. Попробуйте слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуем, сохраняя этот феномен притяжения-отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опуститесь на корточки. Координируем силы и темп, стараемся почувствовать партнера, верить ему ... Отлично! Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз - сесть и вновь - подняться вместе, без напряжения! Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции. Если вы просто вяло "даете" партнеру вашу спину, то ему ничего не остается, как свалиться на вас всем своим весом.

Поиграйте в паре силой-слабостью. Тот, кто активнее и "давит", пусть делает это со звуком "с-сс-

сс", тот, кто уступает, произносит звук "а-аа-аа". Смена ролей в паре (движения и звуки). Кто-то наступает, кто-то отступает, вместе "наставаем" или "отступаем" ... Во взаимной встречной силе, поединке равных позиций - залог паритетного диалога, устойчивости, успеха вашей пары ...

Теперь найдите себе другого партнера, с которым вам пока что не приходилось работать в паре, и повторите то же задание в новом составе ...

- И вновь находим себе партнера, становимся на этот раз лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой - левую руку, правой - правую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости. Получилось? Теперь начинаем обратное движение - медленно поднимаемся. Повторите задание несколько раз, найдя оптимальную нагрузку для тела и рук. Спасибо!

- Смена партнеров. Постарайтесь начать с известного уже вам "диалога спин" и перейти к импровизации-танцу, импровизации - парному движению, основной смысл которого - ПОСТОЯННЫЙ контакт друг с другом хотя бы в одной точке тела. Вы можете перекатываться друг через друга, контактировать рукой, головами, спинами, ногами ... пережат и скольжение - основные формы взаимодействия ...

- Посмотрите на всех участников встречи. Обратите внимание на тех, с кем удалось завязать контакт. Кто до сих пор остался совсем незнакомым? Подойдите к нему и протяните ему руку, возьмите за руку еще кого-то из участников. Составьте общий круг! Возьмитесь за руки. Пусть левая рука каждого из вас "проявит" по отношению к руке партнера свою силу, а правая - свою "слабость". Теперь характер меняется на противоположный. Поимпровизируйте самостоятельно в контакте и изменении характера касания ваших рук и рук партнеров справа и слева. Продолжите этот "танец" касаний в течение минуты, ощутите прикосновения, их мягкость, энергию, силу, призрачность ... Поблагодарите друг друга за совместное впечатление, за партнерство.

Занятие 9 **Я – будущий родитель!**

Цели:

- 1) продемонстрировать многообразие подходов и взглядов на проблему;
- 2) дать возможность высказаться по проблематике;
- 3) развить гибкость и чувство толерантности в участниках тренинга провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта связанного с противоречивыми взглядами на проблему.

1. Теоретическая часть «Воспитание детей»

В данный момент времени, в период полового созревания для девочек важным является формирование ценностей половой жизни, предохранение от беременности и ее планирование, определение мотивационной и ценностно – смысловой сферы материнства (доклады учащихся)

Важнейшая социальная функция семьи - воспитание подрастающего поколения. Семья в современном обществе рассматривается как институт первичной социализации ребенка. Родители несут ответственность перед обществом за организацию системы условий, соответствующий возрастным особенностям ребенка и обеспечивающей возможность его личностного и умственного развития.

В становлении родительства выделяют ряд стадий: принятие решения о рождении ребенка, беременность, период становления родительства, период зрелого родительства, период «постродительства».

Для формирования гармоничной личности необходимы и отцовская и материнская любовь. Лишь наличие той и другой обеспечивает формирование духовно здоровой, гармоничной, зрелой личности. Материнская любовь по своей природе безусловна, не связана с достоинствами и достижениями ребенка. Мать изначально признает самоценность ребенка и строит отношения по типу альтруистической любви, готовности к самопожертвованию, самоотдаче. Отцовская любовь - требовательна, условна, это любовь, которую ребенок должен заслужить. Чтобы заслужить отцовскую любовь, ребенок должен соответствовать определенной системе социальных требований. Традиционная роль отца - носитель социальных норм и требований по отношению к ребенку, образец стандартов поведения. Любовь отца выступает как социальное одобрение поведения ребенка, соответствие определенным ожиданиям.

Формирование отцовства и отцовской любви – достаточно сложная задача. Принятие роли отца – это длительный кризис переосмысления себя, своей роли в жизни, связанный с новой ответственностью за благополучие семьи и детей, переосмысление и перестройкой отношений как в семье, так и за ее пределами. Обычно все начинается где-то со второй половины беременности жены и нередко растягивается на весь первый год жизни ребенка для формирования полноценной эмоционально – позитивной связи отец – ребенок необходимо как можно раньше вовлекать отца в процесс, используя разнообразные приемы от общения с ребенком в внутриутробный период до привлечения по уходу за ребенком после рождения.

Активное участие отца в воспитании ребенка способствуют формированию надежного типа привязанности, благополучному эмоциональному развитию. В младшем школьном возрасте включенность отца в процесс воспитания находит отражение в высокой успеваемости ребенка; в подростковом возрасте близкие и тесные отношения с отцом также связаны с высокой успеваемостью, эмоциональным благополучием, являются важной мерой против отклоняющегося поведения подростков.

Отцы играют значительную роль в развитии маскулиных качеств у мальчиков и фемининных у девочек, причем маскулиным качествам относят автономность, самостоятельность, конкурентность, направленность на достижения, инициативу, а к фемининным – высокий уровень эмпатии, заботливость, способность к сопереживанию, коммуникативность.

Важно знать – качество супружеских отношений влияет на качество отношений детско – родительских. Представление об отце и отношение с ним в большей степени зависят от взаимоотношений супругов, чем от представления ребенка о матери и отношения с ней.

2. Карусель

Время: около 20-30 минут.

Ход упражнения

Это упражнение дает возможность представить наглядно и ярко "внутренний конфликт" и таким образом освежить восприятие этого достаточно банального понятия.

Возьмем для примера тему взаимоотношения полов в переходном возрасте. Одна из проблем, часто возникающая на семинарах для подростков, - это отношение к добрачным сексуальным контактам девушек. Нередко дилемму формулируют так: "Допустима ли половая жизнь до свадьбы, или девушка обязана вступать в брак девственницей?".

Проверяем, понятна ли всем присутствующим формулировка дилеммы, и предлагаем выйти на площадку по одному представителю разных точек зрения. Просим добровольцев в двух словах обозначить их отношение к проблеме. Итак, мы знаем, кто "за" добрачный секс, а кто считает подобные взаимоотношения до свадьбы неприемлемыми. Теперь пришло время объяснить условия:

- Каждый из нас практически постоянно находится в состоянии внутреннего спора. Мы дискутируем сами с собой по различным поводам: от выбора стиля одежды, цвета сумки до вопросов принципиального характера. Зачастую внутренний спор разворачивается во внутренний конфликт, нешуточную дилемму, стоящую перед человеком. Каждый из вас неоднократно чувствовал это состояние, а сегодня попробуем увидеть подобное "раздвоение личности" со стороны.

- Я прошу участников стать спиной друг к другу, но один из них должен быть при этом обращен лицом к зрителям. Теперь представьте, что вы один человек, в голове которого борются равнозначные подходы к проблеме. Обе половинки вашего Я будут сейчас отстаивать собственную правоту, но так, чтобы каждый из доводов буквально продолжал линию оппонента, начинался с того же места, даже слова, на котором предшественник свою мысль завершил. По моему хлопку начинает говорить тот, кто стоит лицом к залу. Новый хлопок – поворот, и тогда его собеседнику предоставляется возможность высказать свою позицию, основываясь на финале текста своей второй «половинки».

Пример : Первый. Я считаю, что девушка не может вступать в половой контакт до свадьбы. Девственность – один из важнейших показателей женской чистоты, чести (Хлопок)... Второй. Ага. «Береги честь смолоду!» Все это - устаревшие убеждения, которые с современным ритмом жизни, стилем взаимоотношений просто не стыкуются. Еще о «Поясе целомудрия» заговори1 (Хлопок)... и т.д.

3. Сочинение «Я – будущая мама»

Время: около 1 часа.

Каждому участнику тренинга предлагается написать мини – сочинение по данной теме, проанализировав опыт его семейного воспитания родителями, новым взглядом на данный вопрос. Просим желающих зачитать свою версию. Обсуждение. Выводы.

Занятие 10 **И напоследок...**

Цели:

- 1) осознать положение «Королева», прочувствовать силу женственности в полной ее силе;
- 2) поощрить эмпатическое слушание, стимулировать готовность поделиться с товарищем информацией о себе, о том, что хотелось бы совершенствовать в своих качествах, умениях, навыках;
- 3) потренироваться в умении дать обратную связь партнерам по группе.

1. Игра «Королевство»

Время: около 30 - 40 минут, в зависимости от группы.

Ход игры

Из участников тренинга выбирается желающая поиграть - создать собственное королевство. Она назначается ведущей, которого никто не смеет ослушаться. Ее цель: определить участникам тренинга роли, которые они будут выполнять в Королевстве. Обязательно в королевстве должны быть выбраны король, королева, шут, мальчики – для битвы, остальные роли выбираются по усмотрению ведущего. После создания королевства, опрашиваются участники: «Комфортно ли им в данной роли?» (всегда есть участники недовольные), поэтому, дается задание еще раз создать королевство. Во второй раз интересуемся комфортностью положения. Еще раз строим королевство. И так, находятся еще недовольные. Подводим к тому, что ведущий должен сам занять место Королевы и в дальнейшем, в качестве королевы создавать свое королевство – выбрать короля по симпатии себе и т. д. Если человек набирает большое количество людей вокруг себя, спрашиваем, нужны ли все они рядом, может их отправить по рабочим места, выполнять свои роли – обязанности? В итоге должны остаться двое: королева и король рядом, а остальные на другой половине кабинета. Предоставляется слово ведущей: что она чувствовала в начале игры, в середине, и что чувствует сейчас.

Завершение.

Каждый из участников может занять место королевы (инициация образа успешной женственности), ощутить, что значит ею быть, выбрать себе короля. Поделиться впечатлениями.

2. " Попрошу в подарок "

Что отдал - все твое!

Шота Руставели

Ресурсы: ручки, лист бумаги для каждого участника.

Время: зависит от числа участников и их готовности к диалогу.

Ход упражнения

Это упражнение стоит проводить тогда, когда группа уже познакомилась достаточно хорошо, когда у участников тренинга была возможность с определенной полнотой высказаться, представить себя и свои взгляды на семейные отношения, родительские проблемы, поделиться личным опытом.

Тренер раздает участникам группы список с именами членов команды. Задание: подумать и написать против каждого имени, что бы вы попросили себе "в подарок" от каждого человека. Этот подарок - то, в чем вы нуждаетесь, то, что вам кажется важным и значимым

Каждый работает над списком "подарков" индивидуально. Затем тренер просит каждого прочесть, что он просит себе "в подарок" от товарищей по группе. При этом стоит обратиться к участникам с предложением отметить для себя, что попросили у них другие люди. Этот список даст серьезный материал для самоанализа и повышения самооценки!

Завершение

- Как вы чувствуете себя, раздав группе "подарки", о которых вас попросили?

Кого удивила просьба о конкретном подарке?

- Что вы сами считаете тем подарком, который вам важно было бы преподнести товарищам по группе?

Список ценностей:

- наличие общих интересов
- взаимное уважение членов семьи
- невмешательство в дела друг друга любовь
- преданность
- сохранение самостоятельности и автономии членов семьи
- материальное благополучие национальная монолитность благополучие в глазах окружающих дисциплина и четкость
- выполнение всеми членами семьи своих обязанностей
- совместное проведение свободного времени
- "открытый дом" - перед друзьями, родственниками, коллегами
- много детей
- хорошее здоровье
- сотрудничество между членами семьи
- непререкаемый авторитет родителей
- доверие
- взаимопомощь ...

Использованная литература

1. Н. Семерникова «А если это любовь» – тренинг для девочек – подростков // Школьный психолог. 2003, №56
2. Л. Мостовая. Программа формирования фемининного стиля поведения у старшеклассниц «Женские хитрости» // Школьный психолог. 2004, №45
3. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие / О.А. Карабанова. – М.: Гайдарики, 2006.
4. Лики любви. Классные часы - беседы со старшеклассниками // Классный руководитель. 2004, № 6, № 7 ; 2005 г. № 3, №4, № 5 .
5. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. часть 1: Супружество. – М.: «Ось -89», 2006.