

конкурс - 2003



А ЕСЛИ ЭТО ЛЮБОВЬ?

Тренинг для девочек-подростков

Организация тренинга

Тренинг может проводиться в форме внеклассной работы с девочками 13–15 лет. Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 1 час. 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.

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.

Содержание программы

№ п/п	Занятие	Время (мин.)	Приложения
1	Современный парень — какой он?		
	Имя с прилагательным	7	
	Снежный ком	10	
	Комплимент	7	
	Кластер “Мальчик”	30	
	Пятистишие	10	1.1
	Чем мы похожи	5	
2	Что такое любовь?		
	Приветствие	7	
	Соседи	10	
	Мини-лекции	20	2.1
	Мозаика “Наиболее опасные разновидности парней”	15	2.2
	Карточки обратной связи	10	2.3
3	Твои друзья и подружки		
	Необычные приветствия	10	
	Алфавит	7	
	Кластер “Дружба”	25	
	Мозаика “Твои чувства. Твои подружки”	20	3.1
	Кубик	10	
	Тест “Настоящий ли друг твоя подружка?”	10	3.2

4	Как найти свою первую любовь?		
	Здравствуйте	7	
	Ладони	15	
	Мозаика "Девять вредных советов"	20	4.1
	Групповая картинка	10	
	Тест "Какой парень тебе подходит?"	10	4.2
5	Любовь без взаимности		
	Импульс	7	
	Встаньте в круг	15	
	Коллективный рисунок	15	
	Мини-лекция	15	5.1
	Бланки обратной связи	10	2.3
	Это хорошо, это плохо	10	
6	Как вести себя на первом свидании		
	Комплимент	5	
	Танец с бочкой	10	
	Мой сосед справа	10	
	Мини-лекция	20	6.1
	Пятистишие	7	
	Подари движение	10	
7	Как вести себя в обществе молодого человека		
	Пожелания	7	
	Замороженный	10	
	Техника "Мозговой штурм"	20	
	Победи своего дракона	15	7.1
	Кубик	10	
8	Если твой парень встречается с кем-то еще		
	Приветствие без слов	10	
	Камень и перо	10	
	Свой театр	15	8.1
	Браво	7	
	Как поступить	15	8.2
	Древо мудрости	10	
9	Разрыв. Как и почему это случается		
	Мы похожи, мы отличаемся	10	
	Свечка	7	

	Головомяч	10	
	Мозаика “Инициаторы и жертвы”	20	9.1
	Я настоящий человек	7	
	Общий ритм	7	
10	Как пережить расставание		
	Это здорово!	7	
	Кто быстрее?	10	
	Мини-лекция	15	10.1
	Древо мудрости	15	
	Пишу тебе	10	
	Полянка	7	

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Современный парень — какой он?»

Цели:

- моделирование образа идеального мальчика и раскрытие многоаспектности этого понятия;
- осознание многообразия проявлений личности каждого участника;
- сплочение группы.

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. 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. Упражнение «Пятистишие»

Цель: обобщение элементов смоделированного образа.

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 «мальчик». Участники группы фронтально с опорой на структуру подбирают слова. Ведущий записывает их на чистом листе. По окончании работы ведущий зачитывает стихотворение вслух целиком.

6. 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: «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 из членов группы. Получивший мяч вновь должен назвать имена своих соседей справа и слева и так далее.

3. Мини-лекция

См. приложение 2.1.

4. 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 3

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 подруги»

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 подруга?»

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 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 «Здравстуйте»

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 «Ладошки»

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 ладонками.

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 группа 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 полученной 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 «Древо 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. Ведущий 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 поддержать 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

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 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 решилась 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.

Приложение 2.2

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 удается 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 раскрывать 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 суший 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, оттеснят тебя в самый угол, он вдруг возьмет да и выложит с дурацкой улыбкой все ваши интимные тайны.

Приложение 2.3

Бланки с табличками для участников

Что делал?	Что думал?	Что почувствовал?

Приложение 3.1

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.

Приятели приходят и уходят, 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.

Издавка 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 перебивать 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. Перемывает 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 сделает?

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 дуется 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!

Приложение 4.1

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.

Повфлиртуй 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 невмоготу.

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 щеголять 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 подружка 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 созидаящая, 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 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

- 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 подружкой, а про друга забыть

Приложение 9.1

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 одобрят. 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 иди 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.

Приложение 10.1

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 мгновений изливаешь 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ди Снайдер*. Практическая психология для подростков. — М.: АСТ-Пресс, 2001.
2. *А. Найк*. Практическая психология для девочек. — М.: АСТ-Пресс, 2000.
3. *Потапов С., Вакса О.* Этикет для подростков. — М.: АСТ-Пресс, 2000.
4. *Половое воспитание*. Учебник. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
5. *Солдатова Г., Шайгерова Л.* Жить в мире с собой и другими. — М.: Генезис, 2001.
6. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать. Ч. 1. — М.: Генезис, 1998.

Наталья СЕМЕРНИКОВА,
педагог-психолог
средней школы № 3,
г. Липецк