|  |
| --- |
| Приложение № 3  к программе по формированию законопослушного поведения обучающихся образовательных учреждений Новоселовского района Красноярского края |

**КОМПЛЕКС ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**«ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»**

*Константинова Марина Сергеевна, педагог-психолог*

В условиях модернизации современных образовательных систем все большее значение приобретает проблема формирования активной саморазвивающейся личности воспитанников. Целью дополнительного и общего образования является формирование у обучающихся такой картины мира, которая способна стимулировать процессы личностного саморазвития и обеспечивать ориентацию в ситуации неопределенности, когда общечеловеческие нравственные нормы и духовные ценности утрачивают свою значимость. Более того, развитие и совершенствование ценностносмысловой сферы как центрального звена в структуре внутреннего мира личности многие психологи считают главной задачей воспитания (А. Г. Асмолов, Д. А. Леонтьев, Н. И. Непомнящая и др.).

Среди ценностей, созданных человечеством за десятки тысяч лет, семья является одной из важнейших. Именно поэтому формирование семейных ценностей у подрастающего поколения весьма актуально. Комплекс занятий для подростков «Психология семейной жизни» предназначен для решения такой воспитательной задачи в условиях дополнительного и общего образования.

Занятия составлены с учетом главных идей модели формирования семейных ценностей, одна из которых – учет возрастных особенностей. Подростковый возраст сензитивен для формирования идеала, следовательно, в этот период можно влиять на формирование образа благополучной семьи, даже если этому препятствует негативный опыт. Для успешного взаимодействия в семье (как и вне ее) большое значение имеет уровень развития эмоциональной сферы. Умение осознавать и в нужный момент контролировать свое эмоциональное состояние порой играет немаловажную роль при возникновении внутрисемейных конфликтов, а также в случае необходимости конструктивного решения проблемных ситуаций. Порой это требует от подростка умения мыслить творчески, нестандартно подходить к обыденным вопросам. Поэтому на занятиях «Психология семейной жизни» большое значение придается развитию коммуникативных и творческих способностей, эмоциональной сферы, используются упражнения на развитие навыков рефлексии.

Занятия подобраны с учетом возможностей и потенциала каждой из трех возрастных групп: младший подростковый возраст (10-12 лет), средний (13-14 лет) и старший (15-17 лет). Упражнения могут проводиться не только психологом, но и педагогом дополнительного образования, классным руководителем.

Предполагается выполнение обучающимися домашних заданий. Данное условие необходимо для осмысления подростками личного опыта, связанного с семьей. Выполненные дома работы являются необходимым условием, их можно использовать как материал для дискуссий и обсуждений на занятиях.

При работе с комплексом занятий педагогу стоит обратить внимание на описания с прямой речью: в этих случаях необходимо озвучивать инструкцию к упражнению максимально близко к тексту.

Комплекс занятий «Психология семейной жизни» рассчитан на один год обучения. Продолжительность занятий – академический час (45 минут). Форма проведения – занятия с элементами тренинга три раза в течение учебного года. Это создает условия для приобретения ценного жизненного опыта и извлечения из него необходимых знаний, для успешного формирования семейных ценностей.

**«Психология семейной жизни» для подростков 10-12 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название занятия | Упражнения | Время (мин) | Инструментарий |
| 1. | «Семья моей мечты» | 1. «Тайна имени» (упражнение)  2. «Идеальная семья» (дискуссия)  3. «Атомы и молекулы» (игра) 4. «Семья моей мечты» (коллаж)  5. Обратная связь | 5  7  3  25  5 | Клей, ножницы, фломастеры, ватман, картинки из журналов, просторное помещение, столы, стулья. |
| 2. | «Моя семья - мои чувства» | 1.«Хорошие новости» (упражнение)  2.«Домики» (задание)  3.«Волшебный магазин» (игра)  4. Обратная связь | 5  15  20    5 | Пустые бланки (приложение 2 и 4), цветные карандаши, просторное помещение, столы, стулья. |
| 3. | «Любимая семья – источник творчества и добра» | 1. «Необычное приветствие» (разминка)  2. «Семейное фото» (упражнение)  3. Пожелания | 5  30    10 | Просторное помещение, столы, стулья, конверты с заданием для упражнения «Семейное фото». |

**«Психология семейной жизни» для подростков 13-15 лет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название занятия | Упражнения | Время (мин) | Инструментарий |
| 1. | «Мое будущее – мой выбор» | 1.«Тайна имени» (упражнение)  2.«Идеальная семья» (дискуссия)  3.Ассоциации (упражнение)  4.«Идеальная семья» (коллаж)  5. Обратная связь | 5  10  5  20  5 | Клей, ножницы, фломастеры, ватман, картинки из журналов, пустые бланки (приложение 1), просторное помещение, столы, стулья. |
| 2. | «Мы – скульпторы своей судьбы» | 1.«Хорошие новости» (разминка)  2. «Умный мячик» (упражнение)  3. Игра «Атомы и молекулы» (игра)  4.«Семейная скульптура» (упражнение)  5. Обратная связь | 5  5  3  27  5 | Небольшой мячик, пустые бланки (приложение 3), просторное помещение, столы, стулья. |
| 3. | «Заповеди семейной гармонии» | 1.«Необычное приветствие»  2. Анкетирование  3. «5 заповедей» (упражнение)  4. Пожелания | 5    10  20  10 | Пустые бланки (приложение 5), просторное помещение, столы, стулья |

**«Психология семейной жизни» для подростков 10-12 лет.**

***Занятие 1. «Семья моей мечты».***

Цель: подготовка к восприятию комплекса занятий, направленных на формирование семейных ценностей.

Задачи:

• установление контакта с подростками;

• создание положительной мотивации участия в предстоящих занятиях;

• уточнение представлений о семейных ценностях.

1. *Упражнение «Тайна имени» (5 мин.)*

Данное упражнение направлено на знакомство с группой, создание доверительной атмосферы. Каждый подросток оформляет бейдж и по очереди называет свое имя.

Вопросы педагога:

- Почему тебя так назвали родители?

- Нравится ли тебе свое имя?

*2. Дискуссия на тему «Идеальная семья» (7 мин.)*

Дискуссия помогает выявить отношение подростков к семейным ценностям, побуждает к саморефлексии.

Педагог задает подросткам вопросы:

- Что такое семья?

- Зачем нужна семья?

- Как вы представляете себе идеальную семью?

Все ответы обучающихся фиксируются на доске.

1. *Игра «Атомы и молекулы» (3 мин.)*

Задание способствует раскрепощению участников, а также помогает разделить группу на подгруппы.

Педагог объясняет: «Атом – это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в цепочку нескольких игроков в игре называется молекулой». Педагог произносит: «Атомы». Все игроки начинают хаотично передвигаться. После слова «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека, после слова «молекула по двое» в группы по два человека и т.д.

В конце упражнения должно получиться несколько подгрупп.

1. *Коллаж «Семья моей мечты» (25 мин.)*

Данное задание способствует активизации творческого потенциала, формированию у подростков образа идеальной семьи. Задание выполняется в подгруппах, каждая из которых получает набор: клей, ножницы, фломастеры, ватман, картинки из журналов.

Задача обучающихся – создать образ идеальной семьи в виде коллажа за фиксированный промежуток времени. Затем подгуппы презентуют свои работы.

1. *Обратная связь (5 мин.)*

Это задание необходимо для дальнейшей работы с группой. Каждому из подростков дается для заполнения карточка с незаконченными предложениями. Педагог предлагает воспитанникам в письменной форме закончить фразу:

- на занятии мне было интересно…

- семья – это…

- в своей семье мне очень нравится…

- меня расстраивает, когда в моей семье…

В конце занятия воспитанники получают домашнее задание: нарисовать свою семью.

***Занятие 2. «Моя семья - мои чувства».***

Цель: осмысление подростками личного эмоционального опыта, связанного с семьей.

Задачи:

• развитие эмоциональной сферы;

• развитие коммуникативных навыков;

• активизация творческого потенциала;

• развитие навыков рефлексии.

1. *«Хорошие новости» (5 мин.).*

Задание направлено на создание положительного эмоционального климата в группе, осмысление эмоций и событий, связанных семьей. Педагог предлагает каждому из подростков по кругу поделиться положительными впечатлениями о событиях, связанных с семьей, семейным досугом. Обучающиеся, выполнившие домашнее задание, демонстрируют свои работы педагогу и участникам занятия.

1. *Методика «Домики» (15 мин.)*

Методика необходима для диагностики эмоциональных состояний воспитанников, а также способствует развитию фантазии и воображения.

Педагог: «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда — всю краску унес ветер. У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой рисунка (прилагается ниже), где изображены домики.

Педагог: «Молодцы, справились с заданием! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрасьте или подчеркните название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Подростки выполняют задание.

Педагог: «Теперь вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Не так ли? Но каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите — вот карта страны чувств (педагог показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Создайте карту страны чувств».

После выполнения задания педагог по кругу задает детям вопросы:

- Какие чувства чаще всего испытывают люди, живущие в счастливой семье?

- Какие чувства испытывают люди, живущие в проблемной семье?

- Какие чувства испытываете вы сами в собственной семье? (по желанию).

|  |
| --- |
| http://www.b17.ru/foto/uploaded/upl_1481788463_140708.jpg |

1. *Игра «Волшебный магазин» (20 мин.)*

Данное упражнение побуждает к рефлексии, развивает эмоциональную сферу, творческое мышление.

Педагог садится за «прилавок» – стол, остальные участники – «покупатели».

Педагог: «Я продавец волшебного магазина. Как вы думаете, что продается в нем? (ответы подростков).

В моем магазине не продается ничего, что можно потрогать, понюхать или попробовать. Я продаю только ценные душевные качества и чувства. Все эти вещи помогают строить гармоничные отношения в своей семье. Для того чтобы сделать покупку в волшебном магазине, необходимо подумать, какого качества вам не хватает, а потом обязательно предложить что-то взамен. Например, я могу предложить вам 100 граммов доброты взамен на кусочек доверия или глоток радости и т.д.».

Подростки по очереди подходят и совершают «покупки».

1. *Обратная связь (5 мин.)*

Заполнение бланков обратной связи «Окно»:

|  |  |
| --- | --- |
| Сегодня я узнал о себе… | Я хотел бы узнать… |
| Об этом мне сказали другие… |

Каждый обучающийся получает домашнее задание изучить и создать свое «Родовое древо».

***Занятие 3. «Любимая семья – источник творчества и добра».***

Цель: закрепление полученных представлений о семейных ценностях. Задачи:

• продолжение работы с эмоциональной сферой, развитие способности к эмпатии;

• развитие творческого потенциала;

• создание положительной эмоциональной атмосферы при завершении курса занятий.

1. *Разминка «Необычное приветствие» (5 мин.)*

Упражнение способствует раскрепощению воспитанников, созданию положительной атмосферы. Педагог предлагает детям поздороваться с наибольшим количеством участников сначала руками, а потом дает задание использовать необычные способы приветствия: по команде подростки должны будут здороваться ногами, плечами, спинами, носами и т.д. В конце все участники игры снова пожимают друг другу руки.

Обсуждение в кругу

- А как в вашей семье принято приветствовать друг друга?

- В чем отличие приветствия близкого человека от приветствия обычного знакомого?

Затем подростки, выполнившие домашнее задание, демонстрируют работы педагогу и участникам занятия.

1. *Упражнение «Семейное фото» (30 мин.)*

Упражнение способствует активизации творческого потенциала обучающихся, развитию эмоциональной сферы, навыков рефлексии. Участники делятся на несколько подгрупп, каждая из которых получает карточку с описанием семьи.

Педагог: «Представьте, что каждая из ваших подгрупп – это семья. Вы решили сделать совместную памятную фотографию и пришли к фотографу. У вас есть карточки с описанием семьи, которую вы должны изобразить на фотографии. Для создания образа членов семьи вы можете использовать любые предметы или аксессуары. Итак, начали!»

Когда все «фотографии» готовы, участники смотрят на работы друг друга и делятся впечатлениями, пытаются угадать, какая «семья» пришла «фотографироваться».

Затем члены каждой подгруппы рассказывают о том, кто изображен на «фото», чем заняты персонажи.

Для проведения данного упражнения необходимо соблюдение следующих условий:

- легко передвигающаяся мебель (например, стулья);

- достаточно просторное помещение,

- ножницы, бумага, клей, различные аксессуары.

Обсуждение в кругу:

- Что понравилось/не понравилось при выполнении упражнения?

- Комфортно ли было в выбранной роли?

В ходе дискуссии подростки приходят к выводу, что все семьи – разные, и каждый член семьи – индивидуальность, но при этом общим качеством для каждой гармоничной семьи является наличие общих интересов, уважение и принятие друг друга как личности.

1. *Пожелания (10 мин.)*

Упражнение способствует формированию эмпатии, умению видеть хорошее в другом человеке.

Обучающиеся встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (подростки стоят лицом к центру круга). По сигналу педагога все участники внешнего круга делают одновременно один или два шага вправо и оказываются перед новым партнером, которому произносятся хорошие пожелания или комплимент. Таких переходов будет несколько. Затем подростки меняются местами – те, кто был во внешнем кругу, встают во внутренний.

**«Психология семейной жизни» для подростков 13-15 лет.**

***Занятие 1. «Очень нужная, как в сказке дружная, моя семья».***

Цель: подготовка к восприятию цикла занятий, направленных на формирование семейных ценностей.

Задачи:

• установление контакта с подростками;

• создание положительной мотивации участия в занятиях;

• уточнение представлений о семейных ценностях;

• формирование представлений о гендерных ролях.

1. *Упражнение «Тайна имени» (5 мин.)*

Данное упражнение направлено на знакомство с группой, создание доверительной атмосферы. Каждый подросток оформляет бейдж и по очереди называет свое имя, придумывая качество на первую букву своего имени.

Вопросы педагога:

- Нравится ли тебе твое имя?

- Как тебя называют в семье?

- Можно ли по тому, как называют человека в семье, понять, как к нему относятся?

*2. Дискуссия на тему «Идеальная семья» (10 мин.)*

Дискуссия помогает выявить отношение подростков к семейным ценностям, побуждает к рефлексии.

Педагог задает подросткам вопросы:

- Что такое семья?

- Зачем нужна семья?

- Как вы представляете себе идеальную семью? Все ответы обучающихся фиксируются на доске.

*3. Розалиндия и Гиациндия (25 мин.)*

Упражнение способствует активизации творческого потенциала подростков, формированию представлений о гендерных ролях. Педагог: «В детстве мы все любили сказки. Сейчас мы немного вернемся в детство, послушайте эту сказочную историю. Давным-давно, когда нас с вами еще не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по-своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девушки, а в Гиациндии – юноши. Давайте попробуем отгадать, какими еще качествами обладали жители Гиациндии, а какими – жители Розалиндии».

Все ответы подростков фиксируются на доске.

Затем девушки создают коллаж страны Гиациндии, а юноши – Розалиндии. Задание выполняется в подгруппах, каждая из которых получает набор: клей, ножницы, фломастеры, ватман, картинки из журналов.

После того как коллажи будут готовы, каждая команда должна рассказать:

- Какие здания в этой стране?

- Чем занимаются ее жители?

- Как они выглядят?

- Что любят есть?

- Что делают в свободное время?

- Могли бы юноши и девушки из этих двух стран создать идеальную семью?

Группа приходит к выводу, что юноши и девушки – очень разные создания, но если приложить некоторые усилия, можно найти взаимопонимание.

1. *Обратная связь (5 мин.)*

Это задание необходимо для дальнейшей работы с группой. Каждому из подростков дается для заполнения карточка с незаконченными предложениями. Педагог предлагает воспитанникам в письменной форме закончить фразу:

- на занятии мне было интересно…

- семья – это…

- в своей семье мне очень нравится…

- меня расстраивает, когда в моей семье…

В конце занятия воспитанники получают домашнее задание: нарисовать свою семью.

**Занятие 2. «Учимся думать о себе и о близких».**

Цель: осмысление подростками личного эмоционального опыта, связанного с семьей.

Задачи:

• развитие эмоциональной сферы;

• развитие коммуникативных навыков;

• активизация творческого потенциала;

• развитие навыков рефлексии.

1. *«Хорошие новости» (5 мин.)*

Задание направлено на создание положительного эмоционального климата в группе, осмысление эмоций и событий, связанных семьей. Педагог предлагает каждому из подростков по кругу поделиться положительными впечатлениями о событиях, связанных с семьей, семейным досугом. Обучающиеся, выполнившие домашнее задание, демонстрируют свои работы педагогу и участникам занятия.

1. *«Умный мячик» (5 мин.)*

Упражнение демонстрирует, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть — значит подбросить вверх, а потом поймать»), способствует сплочению группы, обучению координации совместных действий.

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого.

Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время.

Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах.

Задание несложное, обычно на его выполнение в первый раз требуется примерно по 2 секунды на каждого участника. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до одной секунды на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь одну секунду на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника. Задача решена! Обсуждение в кругу:

- Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?

- Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?

- Какие вы можете вспомнить ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы и как удавалось преодолеть эти ограничения?

*3. Игра «Атомы и молекулы» (3 мин.)*

Задание способствует раскрепощению участников, а также помогает разделить группу на подгруппы.

Педагог объясняет: «Атом – это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в цепочку нескольких игроков в игре называется молекулой». Педагог произносит: «Атомы». Все игроки начинают хаотично передвигаться. После слова «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека, после слова «молекула по двое» в группы по два человека и т.д. В конце упражнения должно получиться несколько подгрупп.

1. *Проблемные ситуации (27 мин.)*

Упражнение помогает лучше понять и осмыслить наиболее часто встречающиеся проблемы, связанные с семьей, побуждает к рефлексии, развивает эмоциональную сферу и творческое мышление.

Упражнение проводится в подгруппах по 3-4 человека. Каждой подгруппе дается карточка с проблемной ситуацией. В основе ситуаций – результаты анкетирования подростков, проведенного на предыдущем занятии.

Примеры ситуаций:

- Сын/дочь хочет пойти повеселиться с друзьями, но родители не пускают.

- Сын/дочь пришел поздно домой, и родители его ругают.

- Сын/дочь решил погулять с друзьями, а родители просят присмотреть за маленьким братом/сестрой.

Каждая подгруппа обсуждает ситуацию, затем делает небольшую сценку, изображая заявленную проблему. Затем идет обсуждение увиденного всеми участниками занятия, поиск конструктивного решения проблемы.

Обсуждение в кругу:

- Какая роль досталась?

- Насколько было комфортно в этой роли?

- Имеет ли отношение доставшаяся роль к реальной жизни?

- Что тебе больше всего запомнилось?

3*. Обратная связь (5 мин.)*

Заполнение бланков обратной связи «Окно»:

|  |  |
| --- | --- |
| Сегодня я узнал о себе… | Я хотел бы узнать… |
| Об этом мне сказали другие… |

Каждый обучающийся получает домашнее задание изучить и создать свое «Родовое древо».

**Занятие 3. «Мы - скульпторы своей судьбы».**

Цель: закрепление полученных представлений о семейных ценностях.

Задачи:

• продолжение работы с эмоциональной сферой, развитие способности к эмпатии;

• развитие творческого потенциала;

• создание положительной эмоциональной атмосферы при завершении курса занятий.

1. *Разминка «Необычное приветствие» (5 мин.)*

Упражнение способствует раскрепощению обучающихся, созданию положительной атмосферы.

Педагог предлагает детям поздороваться с наибольшим количеством участников сначала руками, а потом дает задание использовать необычные способы приветствия: по команде подростки должны будут здороваться ногами, плечами, спинами, носами и т.д. В конце все участники игры снова пожимают друг другу руки.

Обсуждение в кругу:

- А как в вашей семье принято приветствовать друг друга?

- В чем отличие приветствия близкого человека от приветствия обычного знакомого?

Затем подростки, выполнившие домашнее задание, демонстрируют работы педагогу и участникам занятия.

1. *Ассоциации (5 мин.)*

Задание способствует выявлению эмоционального отношения подростков к семье, развивает воображение.

Педагог предлагает подросткам по кругу придумать как можно больше ассоциаций к понятию «семья».

Примеры ассоциаций: ваза с разными цветами, стул (стол) на ножках, большая крепость, повозка с лошадьми, автомобиль с пассажирами и т.п. Чем больше ассоциаций, тем лучше.

Ответы обучающихся можно фиксировать на доске или ватмане.

1. *Техника «Семейная скульптура» (25 мин.)*

Упражнение помогает проиграть и осмыслить некоторые особенности семейных отношений. Для проведения данной техники необходимо соблюдение следующих условий:

- легко передвигающаяся мебель (например, стулья);

- достаточное просторное помещение, позволяющее подростку создать скульптуру, наиболее адекватно отражающую его представление о внутрисемейной ситуации.

Этапы проведения

1. Создание скульптуры, отражающей особенности реальной ситуации в семье.

2. Этап обсуждения скульптуры.

3. Создание скульптуры семьи, отражающей представления подростка об идеальной семье. Один участник (доброволец) создает семейную композицию. Для этого он выбирает нужных ему людей и расставляет их, изображая фрагмент взаимоотношений в семье. Получается застывшая скульптура или «живая картина». Например, можно изобразить семью вокруг обеденного стола или на прогулке. Каждому участнику говорится, кто он и какую позу должен принять. Когда сцена поставлена, «художник» рассказывает о том, кто изображен на картине, чем заняты персонажи. Затем по очереди каждый участник композиции делится своими чувствами: насколько комфортно в данной позиции, не слишком ли нависают над ним родные, или не слишком ли далеко они стоят, всех ли членов семьи ему видно и т. д. После обсуждения при желании они могут поменять свое местоположение и позу, и, возможно, получится новая картина.

*3. Пожелания (10 мин.)*

Упражнение способствует формированию эмпатии, умению видеть хорошее в другом человеке.

Дети группы встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (подростки стоят лицом к центру круга). По сигналу педагога все участники внешнего круга делают одновременно один или два шага вправо и оказываются перед новым партнером, которому произносятся хорошие пожелания или комплимент. Таких переходов будет несколько. Затем подростки меняются местами – те, кто был во внешнем кругу, встают во внутренний.

**«Психология семейной жизни» для подростков 15-17 лет.**

***Занятие 1. «Мое будущее – мой выбор».***

Цель: подготовка к восприятию цикла занятий, направленных на формирование семейных ценностей.

Задачи:

• установление контакта с подростками;

• создание положительной мотивации участия в занятиях;

• уточнение представлений о семейных ценностях;

• формирование представлений о гендерных ролях.

1. *Упражнение «Тайна имени» (5 мин.)*

Данное упражнение направлено на знакомство с группой, создание доверительной атмосферы. Каждый подросток оформляет бейдж и по очереди называет свое имя, придумывая качество на первую букву своего имени.

Вопросы педагога:

- Нравится ли тебе твое имя?

- Как тебя называют в семье?

- Можно ли по тому, как называют человека в семье, понять, как к нему относятся?   
*2. Дискуссия на тему «Идеальная семья» (10 мин.)*

Дискуссия помогает выявить отношение подростков к семейным ценностям, побуждает к рефлексии.

Педагог задает подросткам вопросы:

- Что такое семья?

- Зачем нужна семья?

- Как вы представляете себе идеальную семью?

Все ответы обучающихся фиксируются на доске.

1. *Ассоциации (5 мин.)*

Задание способствует выявлению эмоционального отношения подростков к семье, развивает воображение.

Педагог предлагает подросткам по кругу придумать как можно больше ассоциаций к понятию «семья». Примеры ассоциаций: ваза с разными цветами, стул (стол) на ножках, большая крепость, повозка с лошадьми, автомобиль с пассажирами и т.п. Чем больше ассоциаций, тем лучше. Ответы обучающихся можно фиксировать на доске или ватмане.

1. *Коллаж «Идеальная семья» (20 мин.)*

Данное задание способствует активизации творческого потенциала детей, формированию у подростков образа идеальной семьи.

Задание выполняется в подгруппах, каждая из которых получает набор: клей, ножницы, фломастеры, ватман, картинки из журналов.

Задача обучающихся – создать образ идеальной семьи в виде коллажа за фиксированный промежуток времени. Затем участники презентуют свои работы.

Юноши и девушки работают в отдельных подгруппах.

Обсуждение в кругу:

- Чем, на ваш взгляд, отличаются представления об идеальной семье у юношей и девушек?

- Каким, на ваш взгляд, должен быть идеальный муж? (ответы девушек)

- Какой, на ваш взгляд, должна быть идеальная жена? (ответы девушек) Затем подростки заполняют анкету:

*Инструкция:* Перед Вами вопросы и список возможных ответов к ним. Вам предлагается, внимательно прочитав вопрос, выбрать из списка не более 4 наиболее значимых для Вас ответов и сделать отметку в бланке.

1. Какие обязанности, на ваш взгляд, должна выполнять жена?

А) Рождение и воспитание детей.

Б) Создание уюта и порядка в доме, приготовление пищи и т.п.

В) Обеспечение материального благополучия, карьерный рост.

Г) Создание атмосферы любви и взаимопонимания в семье.

Д) Поддержание своего здоровья и внешнего вида (должна ухаживать за собой, следить за своим внешним видом и физическим состоянием).

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

2. Какие обязанности, на ваш взгляд, должен выполнять муж?

А) Воспитание детей.

Б) Участие в ведении домашнего хозяйства.

В) Обеспечение карьерного роста и материального благополучия семьи (зарабатывает достаточно денег, для того чтобы обеспечивать потребности семьи).

Г) Создание ощущения защищенности и безопасности у всех членной семьи.

Д) Поддержание своего здоровья и внешнего вида (должен ухаживать за собой, следить за своим внешним видом и физическим состоянием).

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

3. Хорошая мать в вашем представлении …

А) Тактична, ласкова, терпелива, внимательна, с уважением относится к дочке/сыну.

Б) Последовательна в воспитании детей (требует от детей выполнения правил, принятых в семье и обществе).

В) Заботится о том, чтобы дети были аккуратно одеты, вовремя накормлены.

Г) Всегда понимает ребенка.

Д) Согревает детей своей любовью.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

4. Хороший отец в вашем представлении …

А) Спокоен и терпелив.

Б) Строгий, но добрый, если наказывает, то справедливо

В) Трудолюбив, ответственен и прививает эти качества своим детям.

Г) Использует все возможности, чтобы дети ни в чем не нуждались.

Д) Всегда готов выслушать, защитить, поддержать, подсказать.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

5. «Идеальная женщина» в вашем представлении – это женщина…

А) Женственная, ласковая, внимательная, тактичная, понимающая.

Б) Общительная, умеет слушать и слышать партнера.

В) С уважением относится к партнеру, его интересам и увлечениям.

Г) Следит за своим внешним видом, хорошо готовит.

Д) Последовательна в своих словах и поступках.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

6) В вашем представлении «Идеальный мужчина» - это мужчина….

А) Надежный, остается верными данному слову, не поддается искушениям, имеет в душе нравственный стержень, умеет помочь в трудной ситуации.

Б) Мужественный, отважный, сильный физически и духовно, уверенный в себе, всегда находит выход из трудной ситуации, защищает.

В) С уважением относится к партнеру, ее интересам и увлечениям.

Г) Умный, терпеливый.

Д) Добрый, щедрый.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

*4. Обратная связь (5 мин.)*

Это задание необходимо для дальнейшей работы с группой. Каждому из подростков дается для заполнения карточка с незаконченными предложениями. Педагог предлагает обучающимся в письменной форме закончить фразу:

- на занятии мне было интересно…

- семья – это…

- в своей семье мне очень нравится…

- меня расстраивает, когда в моей семье…

В конце занятия участники получают домашнее задание: нарисовать свою семью.

***Занятие 2. «Мы – скульпторы своей судьбы».***

Цель: осмысление подростками личного эмоционального опыта, связанного с семьей.

Задачи:

• развитие эмоциональной сферы;

• развитие коммуникативных навыков;

• активизация творческого потенциала;

• развитие навыков рефлексии.

1. *«Хорошие новости» (5 мин.)*

Задание направлено на создание положительного эмоционального климата в группе, осмысление эмоций и событий, связанных семьей.

Педагог предлагает каждому из подростков по кругу поделиться положительными впечатлениями о событиях, связанных с семьей, семейным досугом.

Обучающиеся, выполнившие домашнее задание, демонстрируют свои работы педагогу и участникам.

1. *«Умный мячик» (5 мин.)*

Упражнение демонстрирует, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть — значит подбросить вверх, а потом поймать»), способствует сплочению группы, обучению координации совместных действий.

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах.

Задание несложное, обычно на его выполнение в первый раз требуется примерно по 2 секунды на каждого участника.

Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до одной секунды на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь одну секунду на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника. Задача решена! Обсуждение в кругу:

- Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?

- Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?

- Какие вы можете вспомнить ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы и как удавалось преодолеть эти ограничения?

*3. Игра «Атомы и молекулы» (3 мин.)*

Задание способствует раскрепощению участников, а также помогает разделить группу на подгруппы.

Педагог объясняет: «Атом – это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому объединение в цепочку нескольких игроков в игре называется молекулой». Педагог произносит: «Атомы». Все игроки начинают хаотично передвигаться. После слова «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека, после слова «молекула по двое» в группы по два человека и т.д. В конце упражнения должно получиться несколько подгрупп.

1. *Техника «Семейная скульптура» (27 мин.)*

Упражнение помогает проиграть и осмыслить некоторые особенности семейных отношений.

Для проведения данной техники необходимо соблюдение следующих условий:

- легко передвигающаяся мебель (например, стулья);

- достаточное просторное помещение, позволяющее подростку создать скульптуру, наиболее адекватно отражающую его представление о внутрисемейной ситуации.

Этапы проведения:

1. Создание скульптуры, отражающей особенности реальной ситуации в семье.

2. Этап обсуждения скульптуры.

3. Создание скульптуры семьи, отражающей представления подростка об идеальной семье. Один участник (доброволец) создает семейную композицию. Для этого он выбирает нужных ему людей и расставляет их, изображая фрагмент взаимоотношений в семье. Получается застывшая скульптура или «живая картина». Например, можно изобразить семью вокруг обеденного стола или на прогулке. Каждому участнику говорится, кто он и какую позу должен принять. Когда сцена поставлена, «художник» рассказывает о том, кто изображен на картине, чем заняты персонажи. Затем по очереди каждый участник композиции делится своими чувствами: насколько комфортно в данной позиции, не слишком ли нависают над ним родные, или не слишком ли далеко они стоят, всех ли членов семьи ему видно и т. д. После обсуждения при желании они могут поменять свое местоположение и позу, и, возможно, получится новая картина.

*3. Обратная связь (5 мин.)*

Заполнение бланков обратной связи «Окно»:

|  |  |
| --- | --- |
| Сегодня я узнал о себе… | Я хотел бы узнать… |
| Об этом мне сказали другие… |

Каждый обучающийся получает домашнее задание изучить и создать свое «Родовое древо».

**Занятие 3. «Заповеди семейной гармонии».**

Цель: закрепление полученных представлений о семейных ценностях и гендерных ролях.

Задачи:

• продолжение работы с эмоциональной сферой;

• углубление представлений о гендерных ролях;

• развитие творческого потенциала;

• создание положительной эмоциональной атмосферы при завершении курса занятий.

1. *Разминка «Необычное приветствие» (5 мин.)*

Упражнение способствует раскрепощению обучающихся, созданию положительной атмосферы.

Педагог предлагает детям поздороваться с наибольшим количеством участников сначала руками, а потом дает задание использовать необычные способы приветствия: по команде подростки должны будут здороваться ногами, плечами, спинами, носами и т.д. В конце все участники игры снова пожимают друг другу руки.

Обсуждение в кругу:

- А как в вашей семье принято приветствовать друг друга?

- В чем отличие приветствия близкого человека от приветствия обычного знакомого? Затем подростки, выполнившие домашнее задание, демонстрируют работы педагогу и участникам занятия.

2*. Анкетирование (10 мин.)*

Упражнение помогает выявить отношение подростков к гендерным ролям. Педагог предлагает подросткам заполнить анкету:

*Инструкция:* Перед Вами вопросы и список возможных ответов к ним. Вам предлагается, внимательно прочитав вопрос, выбрать из списка не более 4 наиболее значимых для Вас ответов и сделать отметку в бланке.

1. Какие обязанности, на ваш взгляд, должна выполнять жена?

А) Рождение и воспитание детей.

Б) Создание уюта и порядка в доме, приготовление пищи и т.п.

В) Обеспечение материального благополучия, карьерный рост.

Г) Создание атмосферы любви и взаимопонимания в семье.

Д) Поддержание своего здоровья и внешнего вида (должна ухаживать за собой, следить за своим внешним видом и физическим состоянием).

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

2. Какие обязанности, на ваш взгляд, должен выполнять муж?

А) Воспитание детей.

Б) Участие в ведении домашнего хозяйства.

В) Обеспечение карьерного роста и материального благополучия семьи (зарабатывает достаточно денег, для того чтобы обеспечивать потребности семьи).

Г) Создание ощущения защищенности и безопасности у всех членной семьи.

Д) Поддержание своего здоровья и внешнего вида (должен ухаживать за собой, следить за своим внешним видом и физическим состоянием).

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

3. Хорошая мать в вашем представлении …

А) Тактична, ласкова, терпелива, внимательна, с уважением относится к дочке/сыну.

Б) Последовательна в воспитании детей (требует от детей выполнения правил, принятых в семье и обществе).

В) Заботится о том, чтобы дети были аккуратно одеты, вовремя накормлены.

Г) Всегда понимает ребенка.

Д) Согревает детей своей любовью.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

4. Хороший отец в вашем представлении …

А) Спокоен и терпелив.

Б) Строгий, но добрый, если наказывает, то справедливо

В) Трудолюбив, ответственен и прививает эти качества своим детям.

Г) Использует все возможности, чтобы дети ни в чем не нуждались.

Д) Всегда готов выслушать, защитить, поддержать, подсказать.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

5. «Идеальная женщина» в вашем представлении – это женщина…

А) Женственная, ласковая, внимательная, тактичная, понимающая.

Б) Общительная, умеет слушать и слышать партнера.

В) С уважением относится к партнеру, его интересам и увлечениям.

Г) Следит за своим внешним видом, хорошо готовит.

Д) Последовательна в своих словах и поступках.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

6) В вашем представлении «Идеальный мужчина» - это мужчина….

А) Надежный, остается верными данному слову, не поддается искушениям, имеет в душе нравственный стержень, умеет помочь в трудной ситуации.

Б) Мужественный, отважный, сильный физически и духовно, уверенный в себе, всегда находит выход из трудной ситуации, защищает.

В) С уважением относится к партнеру, ее интересам и увлечениям.

Г) Умный, терпеливый.

Д) Добрый, щедрый.

Е) Другое (напишите в бланке ответов).

После выполнения задания – обсуждение в кругу.

1. *«Пять заповедей» (20 мин.)*

Задание способствует формированию представлений подростков о гендерных ролях, развитию творческого мышления.

В начале упражнения педагог обсуждает в общем кругу с подростками их мнение о том, как должны себя вести девушки по отношению к юношам, а юноши по отношению к девушкам. Затем подросткам предлагается разбиться на несколько подгрупп – юноши и девушки должны быть отдельно. Затем юноши составляют «5 заповедей для девушек», а девушки – «5 заповедей для юношей». «Заповедей» может быть и больше, чем пять. Результат оформляется на листах ватмана. После того как задание выполнено, юноши зачитывают свои «заповеди» для девушек, а девушки – для юношей. Обсуждение в кругу.

1. *Пожелания (10 мин.)*

Упражнение способствует формированию эмпатии, умению видеть хорошее в другом человеке. Дети группы встают по принципу «карусели», то есть лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (подростки стоят лицом к центру круга). По сигналу педагога все участники внешнего круга делают одновременно один или два шага вправо и оказываются перед новым партнером, которому произносятся хорошие пожелания или комплимент. Таких переходов будет несколько. Затем подростки меняются местами – те, кто был во внешнем кругу, встают во внутренний.

Литература:

1. Болелова А.Г., к.п.н., доцент, старший научный сотрудник ФГБНУ «ЦПВиСППДМ», электронный справочник специалиста системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних «Современные методы и технологии профилактики правонарушений несовершеннолетних», Москва, 2016 год.

2. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. М.: Генезис, 2005.

3. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». СПб.: Издательство «Речь», 2006.

4. Коляева М.В. Методическое пособие «Программа укрепления семьи». Астана: Евразийский Институт практической психологии и психотерапии, 2007.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. СПб., 2000.

6. Близнецова О.И., Шапенкова И.П. Проблема диагностики ценностно-смысловой сферы личности учащихся школы искусств // Психология и педагогика № 329, декабрь 2009.