

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образования г. Новомосковск**

**МКОУ "Краснобогатырский ЦО"**

**РАССМОТРЕНО**

**На Педагогическом совете**

**Протокол № 8 от 31.08.2023 г.**

**(Приложение к Основной  
образовательной программе  
среднего общего образования)**

**Программа курса  
внеурочной деятельности  
«Семьеведение»  
для обучающихся  
10-11 классов**

**Новомосковск, 2023 г.**

# Содержание

Раздел 1. Информационная карта программы.....	3
Раздел 2. Пояснительная записка.....	5
Раздел 3. Учебно-тематический план.....	9
Список литературы.....	20
Приложение.	

## Раздел I. Информационная карта программы

Учреждение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Краснобогатырский ЦО»
Название программы	«Семьеведение»
Сведения об авторе	Педагог: Чеснокова И.В.
Назначение программы	Разработка программного содержания «Семьеведение» направлена на формирование у старшеклассников первостепенных нравственных семейных ценностей, подготовка молодежи к семейной жизни.
Сведения о программе	В программе представлены: 1. Информационная карта программы. 2. Пояснительная записка. 3. Учебно-тематический план. 4. Содержание программы. Приложение: тесты, анкеты, опросник, сценарий занятия с элементами тренинга.
Нормативная база	1. Закон РФ «Об образовании» 2. Семейный кодекс РФ 3. Федеральный государственный образовательный стандарт ДО от 17.10.2013 № 1155 4. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся" 5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р "О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года" 6. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО и ООО
Возраст обучающихся по программе	От 16 до 17 лет
Продолжительность обучения	2 года
Актуальность	Задачей курса «Семьеведение» является не столько передача некоторых знаний и умений учащимся, сколько

	<p>воздействию их жизненные установки, на их отношение к проблемам пола, к проблемам семьи и брака. Введение курса «Семьеведение» в школьную программу было вызвано запросами практики, а практика требует не просто просветить школьников по тем или иным вопросам, а сформировать у них определенные установки на семейную жизнь.</p>
Цель программы	<p>Подготовка к семейной жизни, формирование представлений о семье как частичке общества, как первом социальном институте, в котором проходит основная часть жизни человека</p>
Формы обучения	<p>Изучение и обобщение материала, анкетирование, интервьюирование, а также комбинированное занятие с элементами практической работы, исследование, поиск, беседы, методы игрового моделирования, опросы. Изучаются методы самодиагностики, обработки полученных данных. В личностно-психологическом плане занятия направлены на совершенствование общения, регуляцию настроения, и т.д.</p>
Содержание программы	<p>По программе «Семьеведение» 5 разделов:</p> <p>1 год обучения</p> <p>1 Раздел. Семья в свете духовно-нравственных и культурных традиций общества – 9 занятий</p> <p>2 Раздел. Психология межличностных отношений юношества – 12 занятий</p> <p>3 Раздел. Искусство быть супругами – 12 занятий</p> <p>2 год обучения</p> <p>4 Раздел. Мужчина и женщина в семье. Жизненные сценарии семьи и личности – 15 занятий</p> <p>5 Раздел. Взаимоотношения поколений в семье – 19 занятий</p>

## Раздел II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа курса «Семьеведение» ориентирована на учащихся 10-11 классов.

Тема образовательной программы «Семьеведение» лежит в русле направлений Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года, Социальной государственной программы «Десятилетие детства в России», задач Национального проекта «Образование» и является одним из важнейших приоритетов воспитания высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

**Актуальность.** Сегодня в России, в общественной жизни нашей страны разворачивается благотворный процесс возрождения нравственных семейных ценностей, опирающихся на отечественные исторические традиции. Необходимость возрождения нравственных ценностей семьи осознается и положительно принимается, обретает все больше сторонников среди граждан нашей многонациональной Родины. Среди таких семейных ценностей – любовь, верность, ценности материнства и отцовства, родительская ответственность за детей. Семья традиционно выступает колыбелью воспитания и гражданского становления личности.

Это актуальная, но непростая задача, поскольку во всем мире и в современной России институт семьи переживает кризисный, переходный этап своего развития. Специфика развития современной российской семьи выражается сегодня в ряде новых, иногда противоречивых тенденций: деформированы и зачастую разрушены традиционные модели воспитания и социализации ребенка в семье; усложнилась, стала более разнообразной, типология семей и форм, которые стали относить к вариантам института семьи (например, неполная семья, совместное проживание фактических супругов без официальной регистрации своих отношений и др.); снизилась компетентность родителей в реализации традиционного спектра ролей в семье, прежде всего по отношению к ребенку; снизилась эффективность воспитательного влияния семьи и школы на формирование у ребенка семейных ценностей; усилилось давление социума и глобальной информационной среды на сознание и психику ребенка. Эти тенденции вызывают сегодня беспокойство общества и государства.

Поэтому задачи поддержки института семьи, формирования семейных ценностей и ответственности за свою будущую семью у ребенка отражены сегодня в содержании целого ряда национальных концепций и стратегий, федеральных законов, нормативных актов, содержании Федеральных государственных образовательных стандартов, профессиональном стандарте «Педагог». Эти основополагающие нормативные акты отражают актуальность особого внимания к воспитанию личности современного ребенка, подростка, его духовному росту и полноценному развитию в сложном и изменчивом мире.

**Программа «Семьеведение»** представляет собой программу внеурочной деятельности на один учебный год и предназначен для обучающихся 10--11 классов общеобразовательной школы.

### **Цель:**

Помочь старшеклассникам в освоении ими системы ценностных ориентаций, которая станет фундаментом создания ими в будущем крепкой счастливой семьи.

### **Задачи:**

- формирование у учащихся представления о понятиях «система ценностей», «мужественность», «женственность», «отношения», «семья», «семейные ценности»;
- ознакомление с причинами и следствиями разрушительных отношений с самим собой, миром и другими людьми; изучение принципов созидательных отношений;
- формирование ценности созидательных отношений, ценности семьи, ценности мужественности и женственности;
- формирование готовности осмысленно решать повседневные жизненные задачи;
- развитие способности осознанного направления внимания на свой внутренний мир и мир своих отношений, формирование критического мышления в отношении информации, деформирующей традиционное понимание мужественности и женственности, формирование нового положительного опыта для личностного развития;
- создание условий для формирования нравственной устойчивости и навыков созидательного общения;

Главной задачей первого раздела программы «Семья в свете духовно-нравственных и культурных традиций общества» является формирование потребности обучающихся в изучении предмета, которая в последствии трансформируется в мотивы для создания в будущем крепкой и здоровой семьи. Второй и третий разделы последовательно вводят старшеклассников в мир мужественности и женственности, определяя физиологические, психологические, социальные особенности и различия между мужчиной и женщиной, их роли в семье, в том числе в воспитании детей и семейной ответственности, дает представление о безграничных потенциальных возможностях семейной пары, грамотно строящей свои отношения, о причинах возникновения семейных конфликтов и принципах их разрешения. Четвертый и пятый разделы содержат представление о культуре отношений между мужчиной и женщиной начиная от сугубо-личных, заканчивая этикетными, определяющими в обществе воспитанную женщину и воспитанного мужчину.

В силу возрастных особенностей обучающихся в программу включены такие аспекты семейной жизни как воспитание детей, экономические и юридические основы семьи и брака.

**Объем и структура программы** Общее содержание программы «Семьеведение» рассчитано на 2 года обучения по одному часу в неделю, 34 часа в год. За 2 года обучения - 68 час.

**Общая характеристика программы** Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семьеведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни. Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование.

### **Ценностные ориентиры содержания программы**

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков

образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение программы «Семьеведение» в 10-11 классах отводится **34 часа** в год, из расчёта 1 час в неделю. За два года обучения - 68 час. Программа реализуется во внеурочной деятельности.

Занятия проводятся в следующих **формах**: изучение и обобщение материала, анкетирование, интервьюирование, а также комбинированное занятие с элементами практической работы, исследование, поиск, беседы, методы театрализации, игрового моделирования, опросы. Изучаются методы самодиагностики, обработки полученных данных. В личностно-психологическом плане занятия направлены на совершенствование общения, регуляцию настроения, и т.д.

**Виды деятельности** разнообразны: изобразительная, художественная, графическая, чтение, работа со справочным и архивным материалом.

#### **Формы контроля и проверки достижений ожидаемых результатов:**

- в качестве текущего контроля используются опросы учащихся во время занятий, проверка их исследовательских работ;
- в качестве средств итогового контроля применяется защита учащимися своих творческих и исследовательских работ с последующим обсуждением в группе;
- в качестве дополнительных средств контроля и проверки используются личные наблюдения педагога за учащимися, индивидуальные беседы с учащимися и их родителями.

**Формы подведения итогов** реализации факультативной образовательной программы: творческие исследовательские работы, оформление летописи семьи, фотовыставки.

### **Планируемые результаты освоения программы Личностные результаты:**

- овладение приёмами общения с членами семьи;
- формирование навыка работы в группах;
- овладение приёмами саморегуляции и конструктивного решения возникающих в семейной жизни проблем;
- понимание важности значения семьи в жизни человека и общества;

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- учиться высказывать своё предположение.
- Учиться работать по предложенному учителем плану. – самостоятельно формулировать тему и цели урока. –работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность.

##### **Познавательные УУД:**

- находить ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях.
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план,

таблицу, схему, подробно пересказывать небольшие тексты.

- осуществлять анализ и синтез.

- устанавливать причинно-следственные связи.

- строить рассуждения.

**Коммуникативные УУД:**

- оформлять свои мысли в устной и письменной форме.

- слушать и понимать речь других; пользоваться приёмами слушания.

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

- адекватно использовать речевые средства для решения различных

Коммуникативных задач;

- высказывать и обосновывать свою точку зрения.

- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения,

быть готовым корректировать свою точку зрения.

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

- задавать вопросы.

**Предметные результаты:**

- Знание истории своей семьи и своего рода в целом;

- Знание основы понятий курса;

- Знание системы родства и свойства, термины русского родства;

- Знание функций и виды семей;

- знание признаков счастливой семьи, принципы существования и сохранения счастливой семьи;

- знание навыков культурного поведения в семье;

- значение труда, важность сотрудничества, взаимопомощи членов семьи в организации труда, правила ведения домашнего хозяйства;

- знание традиций своей семьи, семейные реликвии, семейные праздники;

### Раздел III Учебно-тематический план

**Возраст обучающихся 10-11 классы (16-17 лет)**

**Продолжительность обучения: сентябрь-май**

Тематическое планирование

Разделы и темы		Кол-во часов	
1 год обучения 10 класс		теория	практика
Раздел 1. Семья в свете духовно-нравственных и культурных традиций общества		9	
Тема 1.1. Исторические изменения семьи и брака		2	1
Тема 1.2. Функционально-ролевая структура семейных отношений		2	1
Тема 1.3. Основные ценности семьи		2	1
		6	3
Раздел 2. Психология межличностных отношений юношества		13	
Тема 2.1. Межличностные отношения юношей и девушек		1	1
Тема 2.2. Дружба в юношестве		2	0
Тема 2.3. Любовь в юношеском возрасте		2	3
Тема 2.4. Готовность к браку		2	2
		7	6
Раздел 3. Искусство быть супругами		12	
Тема 3.1. Жизненный цикл семьи		2	1
Тема 3.2. Молодая семья		2	1
Тема 3.3. Психологически благополучная и неблагополучная семья		1	0
Тема 3.4. Семейные конфликты: причины и профилактика		2	2
Итоговый контроль		1	0
		8	4
Всего за год		21	13
Всего за год		34	
2 год обучения 11 класс			
Раздел 4. Мужчины и женщины в семье. Жизненные сценарии семьи и личности.		15	
Тема 4.1. Мужские и женские роли в семье		3	2
Тема 4.2. Ожидание в семье и браке		3	2
Тема 4.3. Жизненные сценарии семьи и личности		3	2
		9	6
Раздел 5. Взаимоотношения поколений в семье		19	
Тема 5.1. Незаменимость семьи и воспитании детей		2	1
Тема 5.2. Проблема отцов и детей в семье		2	2
Тема 5.3. Общение и взаимопонимание в семье		1	3
Тема 5.4. Профилактика нарушений детско-родительских отношений		5	2
Итоговый контроль		1	0
		11	8
Всего за год:		20	14
		34	
Всего за 2 года		35	29
Всего по программе за 2 года обучения		68	

## **Содержание программы**

1 год обучения (34 часа)

### **Раздел 1. Семья в свете духовно-нравственных и культурных традиций общества**

#### **Тема 1.1. Историческое изменение семьи и брака – 3 часа.**

Историческое изменение института семьи и брака. Зависимость семейного уклада жизни от социально-экономического уровня развития общества. Матриархат, патриархат, моногамия, полигамия. Институт семьи сквозь призму религий: семья в буддизме, исламе, иудаизме, христианстве. Нравственные нормы брака. Модели семьи. Тенденции развития брачно-семейных отношений в современном обществе.

#### **Тема 1.2. Функционально-ролевая структура семейных отношений – 3 часа.**

Основные функции семьи: репродуктивная (генеративная), первичной социализации детей, воспитательная (педагогическая), досуговая, экономическая, хозяйственно-бытовая, сексуальная (гедонистическая), медицинская. Трансформация ролевых отношений в семье. Основные роли. Распределение внутрисемейных ролей в традиционной и эгалитарной семьях.

#### **Тема 1.3. Основные ценности семьи – 3 часа.**

Основные семейные ценности: нравственный климат семьи, семейный досуг, потребности и бюджет семьи, эстетика быта. Связь функции семьи с основными ценностями. Терминальные и инструментальные ценности личности, учет индивидуальных ценностей в семье.

### **Раздел 2. Психология межличностных отношений юношества.**

#### **Тема 2.1. Межличностные отношения юношей и девушек – 2 часа**

Понятие о межличностных отношениях. Межличностные отношения и общение. Общая характеристика межличностных отношений. Психология симпатий. Черты характера, способствующие полноценному общению. Юность – пора активного социального взросления, расширение сферы межличностных отношений. Межличностные отношения и общение юношества как школа подготовки к семейной жизни. Нравственные основы взаимоотношений юношей и девушек. Эмоциональные отношения от симпатии до любви.

#### **Тема 2.2. Дружба в юношестве – 2 часа.**

Товарищество и дружба как социальные ценности и основные виды межличностных

отношений. Дружба как школа самовоспитания и любви. Юношеские представления о дружбе. Идеал друга, формирующийся в юношеском возрасте. Различия между мальчиками и девочками по характеру и содержанию требований предъявляемых к другу. Сила взаимного влияния в дружбе юноши и девушки. Дружба как школа общения, самовоспитания и любви. Дружба истинная и ложная.

### **Тема 2.3. Любовь в юношеском возрасте – 4 часов.**

Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь – сложнейшее человеческое чувство, сочетающее потребность быть любимым и способность любить. Зависимость богатства любви и богатство внутреннего мира личности. Любовь как глубокое чувство между членами семьи, близкими людьми, как привязанность одного человека к другому. Воспитание культуры – дружбы и любви. Первая любовь. Умение различать любовь и другие чувства – симпатию, интерес, влюбленность. Необходимость бережного отношения к дружбе и любви. Любовь основа брака, супружеской гармонии. Нравственные отношения влюбленных.

### **Тема 2.4. Готовность к браку – 5 часов.**

Понятие «готовность к браку». Многоаспектность готовности к вступлению в брак. Сущность социальной готовности к вступлению в брак. Выбор спутника жизни. Мотивы вступления в брак. Этико-психологическая готовность к браку – ключевая предпосылка гармонии супружества и прочности семьи. Взаимное чувство любви, уважение и доверия к избраннику – неотъемлемые признаки совместимости будущих супругов.

## **Раздел 3. Искусство быть супругами**

### **Тема 3.1. Жизненный цикл семьи – 3 часа**

Жизненный цикл семьи. Стадии развития семьи по различным классификациям. Сложности, возникающие на разных стадиях. Изменения в семье: позитивные и негативные, неожиданные и ожидаемые, их влияние на супружеские отношения. Нормативные кризисы семьи и условия их успешного разрешения.

### **Тема 3.2. Молодая семья – 3 часа**

Адаптация молодых супругов к условиям совместной жизни. Ребенок в молодой семье. Возникновения чувства «мы». Причины возможных трудностей в период адаптации молодых супругов. Организация семейного быта, семейная экономика. Семейные роли, их распределение.

### **Тема 3.3. Психологически благополучная и неблагополучные семьи – 1 час**

Типы неблагополучных семей. Зрелая и проблемная семья. Основные критерии психологического здоровья семьи.

### **Тема 3.4. Семейные конфликты: причины и профилактика – 4 часа.**

Факторы риска в браке. Нарушение семейных отношений и их последствия. Конфликты в различных сферах супружеских отношениях. Влияние конфликтных отношений на развитие личности ребенка в семье. Профилактика конфликтных отношений в семье.

### **Итоговый контроль – 1 час**

### **2 год обучения – 11 класс (34 часа)**

## **Раздел 4. Мужчина и женщина в семье. Жизненные сценарии семьи и личности**

### **Тема 4.1. Мужские и женские роли в семье - 5 часов**

Мужчины и женщины: общее и особенное. Мир мужчин и женщин. Особенности психосоциального развития мужчин и женщин. Психологический пол личности (гендер). Понятие социальных гендерных ожиданий в отношении мальчиков и девочек, мужчин и женщин. Учет гендерных различий в семье.

### **Тема 4.2. Ожидание в семье и браке – 5 часов.**

Личностно-ролевое поведение мужчины и женщины. Модели родительской семьи. Влияние индивидуального опыта на ожидания к брачному партнеру. Мужские и женские семейные роли: традиционные, товарищеские, партнерские. Традиции взаимной заботы. Ожидания и супружеские соглашения.

### **Тема 4.3. Жизненные сценарии семьи и личности – 5 часов.**

Стереотипы поведения в семье и ее морально-психологический климат. Семья как система многопоколенных отношений. Понятие о супружеской верности. Семейное счастье и здоровье личности. Проблема психологической совместимости супругов и личностного развития.

## **Раздел 5. Взаимоотношения поколений в семье.**

### **Тема 5.1. Независимость семьи в воспитании детей – 3 часа.**

Семья – важнейший институт социализации детей. Параметры семьи: демографический, социально – культурный, социально – экономический, технико – гигиенический. Функции семейного воспитания. Классификация Н.В. Гребенникова: воспитание детей и систематическое воспитательное воздействие семейного коллектива на каждого члена семьи. Незаменимость семьи для развития ребенка. Преимущество семейного воспитания перед воспитанием в образовательных учреждениях.

### **Тема 5.2. Проблема отцов и детей – 4 часа.**

Понятие «родительская позиция» и её критерии: степень эмоциональной близости и степень контроля за поведением. Оптимальная родительская позиция. Адекватность, гибкость, прогностичность. Стили родительских отношений: автократичный, авторитарный, демократичный, либерально-попустительский. Отрицательные формы поведения детей: капризы, упрямство, агрессия, ложь, негативизм и др.

#### **Тема 5.3. Общение и взаимопонимание в семье – 4 часа**

Понятие общения. Виды общения. Вербальные и невербальные средства общения.

Знаки внимания при общении. Виды и техники слушания. Условия взаимопонимания в семье. Доверие. Обратная связь. «Я-высказывание».

#### **Тема 5.4 Профилактика нарушений детско-родительских отношений – 7 часов.**

Типичные недостатки семейного воспитания, которые приводят к нарушениям детско-родительских отношений: эмоциональная холодность, отсутствие единства воспитательных действий, проявление безволия, непоследовательности, гнева и раздражительности. Дефицит и однообразие отношения с детьми. Подавление воли и активности ребенка, неучет его индивидуальных особенностей, невнимание к его интересам. Защитное поведение детей. Формирование навыков конструктивного поведения и общения в семье.

#### **Итоговый контроль – 1 час.**

### **Учебно-методический комплекс**

## **Раздел 1. Семья в свете духовно-нравственных и культурных традиций общества**

### **Требование к знаниям и умениям**

Ученик должен:

- имеет представление: об исторических изменениях семьи и брака в человеческом обществе, о взаимосвязи семьи, общества и государства, негативных последствиях разрушения традиционных устоев семьи и нравственных основ брака, о функциях и типах семейного воспитания;
- знать: значение основ понятий (по каждой теме), существующие модели семьи, роль семейных ценностей, нравственные нормы брака и их сущность;
- уметь давать характеристику гармоничной и проблемной семьи, сравнивая их по уровню воспитательного потенциала.

#### **Тема 1.1. Историческое изменение семьи и брака**

Цели темы: познакомить обучающихся с теоретическими и историческими основами института семьи и брака, раскрыть важность для молодежи подготовки к будущей семейной жизни, создавать серьезный настрой на изучение предлагаемого курса.

Основные понятия: семья, брак, матриархат, патриархат, простой или расширенный тип семьи, нравственные нормы брака, полигамия, моногамия, семейное воспитание.

### **Тема 1.2. Функционально-ролевая структура семейных отношений**

Цели темы: сформировать у обучающихся представления о функциях семьи, раскрыть сущность основных понятий, содействовать активизации познавательных интересов учеников.

Основные понятия: функции семьи, репродуктивная функция, социализация, воспитание, досуг, здоровая семья.

Практические занятия. Понятийный кроссворд «Типы семьи»

### **Тема 1.3. Основные ценности семьи**

Цели темы: дать обучающимся представление о ценностных ориентациях личности, взаимосвязь функций семьи и с семейными ценностями, раскрыть содержание основных понятий, побудить стремление к самопознанию.

Основные понятия: нравственный климат семьи, семейное воспитание, воспитание трудом, семейный досуг, потребности и бюджет семьи, эстетика быта. Практические занятия. «Ценностные ориентации личности». Приложение № 1

## **Раздел 2. Психология межличностных отношений юности**

### **Требования к знаниям и умениям**

Ученик должен:

- иметь представление: о нравственных основах взаимоотношений юношей и девушек, особенностях юношеской любви, о многоаспектности готовности к вступлению в брак, о мотивах вступления в брак;
- знать: современные психологические проблемы в области семейных отношений, значение основных понятий роль семьи в воспитании и формировании гармонично развитой личности, права и обязанности мужа и жены, отца и матери;
- уметь: различать товарищеские взаимоотношения и дружеские, дружеские и любовные, осуществлять самостоятельно выбор партнера, искать способы эффективного межличностного взаимодействия;
- владеть: навыками самопознания и анализа качеств, необходимых для конструктивного общения.

## **Тема 2.1. Межличностные отношения юношей и девушек**

**Цели темы:** показать роль и значение конструктивного межличностного взаимодействия людей, особенности межличностных отношений юношей и девушек, способность формированию умения строить свои взаимоотношения, побуждать стремление к самопознанию.

**Основные понятия:** межличностные отношения, симпатия, юность.

**Практические занятия. Упражнения «Мой портрет»** Приложение № 2

## **Тема 2.2. Дружба в юношеском возрасте**

**Цели темы:** раскрыть сущность товарищества и дружбы как человеческих потребностей; Социальных ценностей, межличностных отношений; показать способность юношеской дружбы, развивать умение определять, анализировать качества, характеризующие качества человека как друга, навык сомопознания.

**Основные понятия:** дружба, дружеские взаимоотношения, товарищество.

**Практические занятия Упражнения «Я как друг»** Приложение № 3

## **Тема 2.3. Любовь в юношеском возрасте**

**Цели темы:** раскрыть личностную и социальную значимость любви как высшего человеческого чувства, охарактеризовать основные черты подлинной любви, зависимость характера и глубины этого чувства от уровня развития личности, охарактеризовать нравственную сущность культуры поведения влюбленных.

**Основные понятия:** любовь, способность любить, самоотдача в любви.

**Практическое занятие Упражнение «Любовь к себе»** Приложение №4

## **Тема 2.4. Готовность к браку**

**Цели темы:** дать представление обучающимся представлении о браке, нравственно-этических основах вступления в брак, многоаспектность готовности вступления в брак, содействовать формированию умения анализировать черты характера, свойства личности необходимые для счастливой семейной жизни.

**Основные понятия:** брак, брачный возраст готовности к браку, мотивы вступления в брак.

**Практические занятия Упражнения «Каким я вижу своего будущего избранника (избранницу).** Приложение № 5.

## **Раздел 3. Искусство быть супругами:**

### **Требование к знаниям и умениям**

Ученик должен:

- иметь представление об основных этапах развития семьи, о проблемах молодой семьи, о семейных ролях и их распределении, о семейной экономике, о психологически благополучной и неблагополучной семье, о критериях психологического здоровья семьи.
- знать основные принципы возможных трудностей в период адаптации молодых супругов, особенности взаимоотношения молодых супругов с родительскими семьями, психологические проблемы, связанные с рождением ребенка, причины возникновения семейных кризисов, конфликтных ситуаций, профилактика конфликтов;
- уметь анализировать и оценивать конфликтные ситуации, оценивать свое поведение в конфликте, планировать, составлять семейный бюджет;
- владеть навыками самопознания, иметь опыт планирования семейного бюджета.

Приложение 6.

### **Тема 3. Жизненный цикл семьи**

**Цели темы:** формировать представления о развитии семьи, периодизации её жизненного цикла, о роли семейных кризисов в жизни семьи, возможность их успешного разрешения.

**Основные понятия:** жизненный цикл семьи, этапы развития семьи, задачи развития семьи, семейные кризисы, нормативные и ненормативные кризисы.

**Практические занятия:** «Семья», «Семья на фотографии», «Кто есть кто», «Ассоциации», «Фотошоп». Приложение № 7

#### **Тема 3.2 Молодая семья**

**Цели темы:** охарактеризовать начальный период жизни семьи, показать его психологические особенности, сформировать представление о возможности преодолеть его сложности, способствовать выработке умения правильно выстраивать взаимоотношения в семье.

**Основные понятия:** молодая семья, адаптация, психологический климат молодой семьи, семейные роли, планирование, контроль и учет семейного бюджета. Приложение № 8.

#### **Тема 3.3. Психологически благополучная и неблагополучная семья. Цели**

**тем:** Сформировать у учащихся представления о психологически благополучной и неблагополучной семье, о критериях психологического здоровья семьи. Основные понятия: благополучная семья, неблагополучная семья, зрелая семья,

психологически здоровая семья.

## Семейные конфликты: причины и профилактика

**Цели темы:** сформировать представление о семейных конфликтах, о психологических причинах их возникновения, путях профилактики, способствовать развитию умения анализировать семейные конфликты.

**Основные понятия:** семейный конфликт, профилактика семейного конфликта.

Приложение 9

## Раздел 4. Мужчина и женщина в семье.

### Жизненные сценарии семьи и личности

Ученик должен:

- иметь представление: о психологических различиях между людьми обоего пола, влияющих на отношения между членами семьи; о содержании гендерных характеристик личности- мужественности и женственности; о биологических и социальных причинах гендерных различий, о мужских и женских социальных ролях;
- знать: основные современные проблемы в области межличностных отношений между мужчинами и женщинами; роль психологической и функциональной совместимости будущих супругов в построении семейных отношений.
- уметь: анализировать и учитывать особенности полутипичного поведения в семейных ситуациях, прогнозировать характер и результаты возможного взаимодействия этих ситуаций.
- владеть: навыками самопознания и анализа качеств собственной гендерной идентичности; способами конструктивного бесконфликтного взаимодействия в отношениях со сверстниками противоположного пола, с будущими супругами.

### Тема 4.1 Мужские и женские роли в семье

**Цели темы:** сформировать у школьников представление о биологических и социальных причинах гендерных различий, о женственности и мужественности, а также помочь старшеклассникам приобрести опыт осознания собственной гендерной идентичности, связанных с этим персональных гендерных стереотипов и предубеждений.

**Основные понятия:** социальные стереотипы, предубеждение, социальная роль, гендер, гендерные стереотипы, гендерные ожидания.

### Тема 4.2. Ожидание в семье и браке

**Цели темы:** сформировать у учащихся понятие о семье как о важнейшем факторе

формирование человека, о содержании психологической функции семьи, способствовать овладению техникой психологической поддержки в семье.

Основные понятия: бархатность отношений, ожидания в семье, демократизация отношений супругов, семейный договор о правах и обязанностях. Приложение 10

### **4.3. Жизненные сценарии семьи и личности**

**Цели темы:** раскрыть значение ответственного отношения к выбору будущего супруга (супруги) и самоопределения в семейных ожиданиях молодого человека, показать роль семьи в системе поколений.

**Основные понятия:** семейные ценности, генеалогическое древо, семейные традиции, реликвии.

## **Раздел 5. Семья и дети. Детско-родительские отношения.**

### **Требования к знаниям и умениям:**

Ученик должен:

- **иметь** представление о функциях семейного воспитания, его преимуществах перед воспитанием в образовательных учреждениях, проблемах детско-родительских отношений, о условиях возникновения взаимопонимания в семье;
- **знать** значение основных понятий, специфические особенности семейного воспитания, отрицательные формы поведения детей, причины нарушений детско-родительских отношений;
- **уметь** учитывать в общении роль вербальной и невербальной информации, дискутировать на тему проблем детско-родительских отношений, аргументировано доказывать свою точку зрения, рефлексировать, давать обратную связь;
- владеть навыками активного слушателя, навыками конструктивного взаимодействия с родителями и друг с другом, используя потенциальные возможности самопознания, рефлексии и саморазвития.

### **Тема 5. Незаменимость семьи в воспитании детей.**

**Цель темы:** рассмотреть функции семейного воспитания, раскрыть воспитательный потенциал семьи и его преимущества, охарактеризовать особенности семейного воспитания и основные условия его эффективности, раскрыть типичные ошибки семейного воспитания и пути их преодоления. Приложение 11-15

**Основные понятия:** семейное воспитание, педагогическая культура, ошибки воспитателя, материнство, отцовство.

## **Тема 5.2. Проблема отцов и детей**

**Цели темы:** раскрыть основные проблемы детско-родительских отношений показать влияние стиля родительского отношения к ребенку и родительской позиции на формирование детской личности, познакомить учеников с правилами проявления родительской любви.

**Основные понятия:** родительская позиция, стиль родительского отношения, симбиоз, авторитаризм, авторитет, отвержение.

## **Тема 5.3. Общение и взаимопонимание в семье**

**Цели темы:** сформировать у учащихся представление о условиях возникновения взаимопомощи в семье, о соотношении и роли вербальной и невербальной информации в общении, освоить навыки активного слушания, умение давать обратную связь.

**Основные понятия:** вербальные и невербальные средства общения, обмен информацией, потеря информации, виды слушания: активное, пассивное, эмпатическое слушание; доверие, обратная связь, «Я-высказывание».

## **Тема 5.4.Профилактика нарушений детско-родительских отношений**

**Цели темы:** типичные недостатки семейного воспитания, которые приводят к нарушениям детско-родительских отношений, причины неконструктивного поведения детей в семье (на основе самоанализа учащихся), способствовать формированию навыков конструктивного поведения и общения в семье, интереса к самопознанию и развитию.

**Основные понятия:** детско-родительские отношения, нарушения отношений, дефицит любви, «слепая любовь», общение, коммуникативные умения и навыки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Буянов М. И. Ребенок из неблагополучной семьи: Записки дет. психиатра: Кн. для учителей и родителей.-М.: Просвещение, 1988.-207 с.
2. Варга А. Я. Структура и типы родительского отношения: Дис.канд. психол. наук: 19.00.01: Москва, 1986 - 206 с
3. Гребенников, Иван Васильевич. Основы семейной жизни/И. В. Гребенников.- М.: Просвещение, 1991. - 156 с.
4. Дружинин Владимир Николаевич (1955-2001). Психология семьи/В. Н. Дружинин. - 3-е изд. - Москва и др.: Питер, 2012. - 176 с
5. Ковалев С. Психология современной семьи: Информ.-метод. материалы к курсу "Этика и психология семейн. жизни": Кн. для учителя/С. В. Ковалев. - М.: Просвещение, 1988. - 207с
6. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений/Р. Р. Калинина. - Санкт-Петербург: Речь, 2008. - 350 с.:
7. Макаренко А.С. Книга для родителей - Л. Лениздат, 1981.-320с.
8. Мухина В.С. Психология. Детская психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов/ В. С. Мухина. - 2. изд. - М.: Апрель пресс: ЭКСМО-Пресс, 1999. - 352 с.
9. Овчарова Р. В. Психологическое сопровождение родительства.- М: Изд-во Института Психотерапии, 2003 - 319 с.
10. Семейное воспитание: Краткий словарь/Сост. И.В.Гребенников, Л.В.Ковинько - М.: Политиздат, 1990. - 319 с.
11. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. И. Артамонова, Е. В. Екжанова, Е. В. Зырянова и др.; Под ред. Е. Г. Силяевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -192 с.
12. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. -328 с.
13. Психология семьи : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ Н.В.Гребенникова, Е.В.Гурова, Е.И.Захарова и др.; под ред. Е.Г.Сурковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2014 - 240 с.
14. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. - М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 512 с.

## **Методика исследование ценностных ориентаций (М. Рокича)**

**Инструкция:** «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача - проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

### **Список ценностей**

#### **А. Терминальные ценности:**

1. Активная деятельная жизнь
2. Жизненная мудрость
3. Здоровье
4. Интересная работа
5. Красота природы и искусство
6. Любовь
7. Материально обеспеченная жизнь
8. Наличие хороших и верных друзей
9. Общественное признание
10. Познание
11. Продуктивная жизнь
12. Развитие
13. Развлечение
14. Свобода
15. Счастливая семейная жизнь
16. Счастье других
17. Творчество
18. Уверенность в себе

#### **Б. Инструментальные ценности:**

1. Аккуратность
2. Воспитанность
3. Высокие запросы
4. Жизнерадостность
5. Исполнительность
6. Независимость
7. Нетерпимость к недостаткам других
8. Образованность
9. Ответственность
10. Рационализм
11. Самоконтроль
12. Смелость

13. Твердая воля
14. Терпимость
15. Честность
16. Чуткость
17. Широта взглядов
18. Эффективность в делах

### Интерпретация результатов

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на то, как они группируются учениками в содержательные блоки. Так, например, выделяются «конкретные и абстрактные» ценности, ценности профессиональной ориентации и личной жизни.

Отметим, что возможно использование как 18-ранговой, так и 60-ранговой шкалы, причем преобразование одной шкалы в другую производится по следующей таблице.

Укрупненные ценностей (1-6)	1	2	3	4	5	6
Ранги терминальных ценностей (1-18)	1	2	3,4	5-8	9-16	17,18
Ранги инструментальных ценностей (1-18)	1	2	3,4	5-8	9-16	17,18

## Тест «Умеете ли вы слушать»

Отвечая на вопросы данного теста, оцените, по девятибалльной шкале, в какой мере вы обладаете этим качеством:

**9 баллов** — это качество выражено в наивысшей степени;

**1 балл** — это качество выражено в наименьшей степени;

**5 баллов** — средний уровень проявления соответствующего качества.

При ответе на вопросы теста будьте предельно искренни, если вас интересует истинное положение вещей.

Как часто вы делаете вид, что слушаете, а сами думаете о чем-то другом?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто вам приходится 'закруглять' тему беседы, разговора, если собеседник вам не интересен?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто манера речи и поведения вашего собеседника вас раздражает?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто в процессе общения у вас возникают конфликтные ситуации?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто вы прерываете своего собеседника, чтобы вставить свою реплику, акцентировать внимание на существе обсуждаемого вопроса?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто вам приходится поправлять собеседника, если он использует неправильные термины, ударения?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто в процессе беседы, общения вас провоцируют на то, чтобы вы повысили голос или грубо ответили?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто вы перебиваете собеседника в разговоре, и не превратилась ли эта особенность у вас в привычку?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто вам приходится говорить с собеседником в назидательном тоне?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Как часто вам приходится уходить от разговора, если ваш собеседник касается тем, проблем, которые вам неприятны?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Посчитайте сумму баллов которую вы набрали, и определите степень умения выслушать степень вашего собеседника

Сумма баллов	Степень умения слушать
79-90	
71-78	

63-70	
55-62	
47-54	
39-46	
31-38	
23-30	
10-22	

После того как вы определили свое умение слушать собеседника, проанализируйте, каковы ваши недостатки, и постарайтесь их исправить

## Опросник «Я как друг»

Отметьте в каждом вопросе один из вариантов ответа.

**1.** Вспомните вашего лучшего друга. Какие из перечисленных ниже качеств вы цените в нем (ней) больше всего?

- а) надежность — он(а) никогда вас не подведет;
- б) солидарность — он(а) всегда будет только на вашей стороне;
- в) чуткость — он(а) всегда знает о вашем настроении прежде, чем вы о нем поведаете;
- г) верность — он(а) всегда с вами, что бы вы ни сделали; д) совместимость — вам хорошо в его (ее) компании.

**2.** Если друг пришел к вам поздно вечером в слезах, что вы сделаете?

- а) угостите кофейком и успокоите; б) не откроете дверь, изобразив, будто вас нет дома;
- в) сделаете вид, будто вам сейчас нужно уходить;
- г) пригласите его (ее) войти, но предупредите, что вам надо рано утром вставать;
- д) извинитесь, что не можете его (ее) впустить сейчас, но пообещаете встретиться завтра.

**3.** Вы выслушиваете длинную историю бед одного друга, и в это время появляется другой, который тоже нуждается в вашем сочувствии. Что вы сделаете?

- а) предложите второму другу присоединиться к беседе;
- б) объясните первому другу, что вас сейчас ждут в ином месте;
- в) объясните второму другу, что заняты проблемами первого; г) оставите их вдвоем, чтобы они поддерживали друг друга; д) начнете отвергать все просьбы, с которыми к вам обращаются.

**4.** Сколько у вас было друзей в первые десять лет жизни?

- а) ни одного;
- б) один;
- в) двое;
- г) трое;
- д) четверо (и больше).

**5.** Сколько ваших друзей знакомы друг с другом?

- а) все; б) почти все; в) не все;

г) немногие;

д) двое или никто.

**6.** Если друг захочет одолжить у вас новый костюм, прежде чем вы его успели хоть раз надеть, что вы сделаете?

- а) согласитесь без всяких задних мыслей;
- б) согласитесь, но неохотно;
- в) согласитесь, но только если просит человек, которому вы доверяете;
- г) скажете, что вы сами сегодня собирались его надеть;
- д) признаетесь, что хотели бы быть первым, кто его наденет, но предложите что-нибудь взамен.

**7.** Если друг, которого вы пригласили на ужин, сообщает вам, что он (а) на диете, что вы сделаете?

- а) скажете, что хоть разок можно есть что хочется;
- б) то же, но затем обидитесь, если он(а) начнет требовать диетические блюда;
- в) спросите, хочет ли он(а), чтобы вы приготовили специальное блюдо; г) сделаете диетическое блюдо, не спрашивая;
- д) предложите специальное меню так, чтобы оно подошло его (ее диете, а также всем остальным).

**8.** Если один друг попросит вас солгать ради него другому, вы:

- а) наотрез откажетесь;
- б) откажетесь брать на себя обязательства, пока не разузнаете все обстоятельств;
- в) откажетесь и сообщите второму другу о просьбе первого;
- г) предложите вместо этого посредничество с условием сказать правду;
- д) согласитесь, но поясните, что ненавидите такие дела и занимаетесь ими в первый и последний раз.

**9.** Если вам кажется, что друг испытывает материальные затруднения, что вы сделаете? а) попытаетесь намеками выяснить, правы ли вы в своих догадках:

- б) сделаете то же, но затем постараетесь выяснить причину;
- в) спросите, не нужна ли помощь; г) дадите предусмотрительный совет;
- д) отнесетесь к этому как к вопросу, который вас не касается, если он(а) не упомянет сам(а).

**10.** Ваша догадка была правильной, и в конце концов к вам обращаются с просьбой одолжить сколько-то денег. Что получит он(а)?

- а) деньги наличными;
- б) деньги наличными плюс сочувствие;
- в) деньги наличными плюс нравоучение;
- г) только нравоучение;
- д) отговорки по поводу невозможности помочь.

**11.** Какое из следующих животных наиболее вам симпатично?

- а) панда (пушистый экзотический зверек);
- б) кошка;
- в) собака;
- г) обезьяна;
- д) слон.

**12.** Ваши друзья:

- а) люди примерно одного типа, но отличаются от вас;
- б) все похожи друг на друга и одинаково относятся ко мне;
- в) разные — с некоторыми хорошо общаться, а некоторые — подводят.

**13.** Вы считаете товарищей, с которыми учиться (проводите свободное время):

- а) настоящими друзьями;
- б) друзьями на время, пока вы в этой школе;
- в) может быть, друзьями, а может быть, и нет, в зависимости от конкретной личности;
- г) вы редко заводите дружбу с одноклассниками; д) никогда не заводите дружбу с ними.

**14.** Какое качество, на ваш взгляд, является главным для того, чтобы быть другом? а) внимательно выслушивать жалобы на ваши беды; б) избавлять от одиночества; в) доставлять удовольствие от общения;

г) всегда быть на вашей стороне;

д) оказывать вам практическую помощь или давать совет всякий раз, когда вы в этом нуждаетесь.

б) все похожи друг на друга и одинаково относятся ко мне;

в) разные — с некоторыми хорошо общаться, а некоторые — подводят.

**13.** Вы считаете товарищей, с которыми учитесь (проводите свободное время):

а) настоящими друзьями;

б) друзьями на время, пока вы в этой школе;

в) может быть, друзьями, а может быть, и нет, в зависимости от конкретной личности;

г) вы редко заводите дружбу с одноклассниками; д) никогда не заводите дружбу с ними.

**14.** Какое качество, на ваш взгляд, является главным для того, чтобы быть другом? а) внимательно выслушивать жалобы на ваши беды; б) избавлять от одиночества; в) доставлять удовольствие от общения;

г) всегда быть на вашей стороне;

д) оказывать вам практическую помощь или давать совет всякий раз, когда вы в этом нуждаетесь.

**Подсчитайте ваши баллы:**

№	а	б	в	г	д
1	10	5	15	0	20
2	20	0	410	15	10
3	15	10	10	5	0
4	0	5	10	15	20
5	15	20	10	5	0
6	20	10	10	0	15
7	5	0	10	15	0
8	15	10	0	5	0
9	10	5	15	0	5
10	15	20	10	0	15
11	5	0	10	20	15
12	0	5	10	-	-
13	0	10	20	15	5
14	10	15	20	0	5
15	15	5	0	10	20

### Обработка результатов

#### от 0 до 70 баллов

Вы уверены в способности быть наилучшим из друзей — вот только пало убедить в этом других. Но в глубине души вы понимаете, что настоящих друзей у вас не очень много. Скорее узкий круг почитателей, зависящих от вас или нуждающихся в покровительстве сильного человека.

Вас согревает их уважение. Но вы гораздо больше берете, чем даете им. Вы обращаете мало внимания на их просьбы и ожидания и готовы, если дружба становится обременительной, завести новую.

#### от 75 до 140 баллов.

Ваши друзья не так уж плохи. Но вы порой проявляете эгоизм, когда сталкиваются ваши интересы. Представьте себя «в их шкуре». Если вы подводите друзей, то, как правило,

это происходит потому, что вы не разделяете их точку зрения. Никто не требует самопожертвования, но есть смысл проверить, не отражается ли скупость участия в судьбе друзей на чем-то более важном.

**от 145 до 215 баллов.**

Вы самый лучший из возможных друзей - внимательный, великодушный, верный, полный сочувствия, но не рабски преданный. Ваши друзья знают, что па вас всегда можно положиться и вы готовы уделить время, чтобы попытаться их понять.

Вам по душе идея взаимопомощи, которая позволяет строить испытанные временем дружеские отношения, напоминающие улицу с двусторонним движением.

**от 220 до 280 баллов**

Вероятно, вы хотели бы считать себя самым лучшим из возможных друзей, но вы таковым не являетесь. Вы хорош настоящий друг. Но вашей дружбе не хватает взаимной поддержки. Вы заходите слишком далеко, удовлетворяя нужды и просьбы других, ибо хотите им нравиться, но часто сами от этого испытываете горечь и неудовлетворенность в общении.

Вы легки на подъем. Попытайтесь понравиться самому(ой) себе и осмейтесь хоть раз отказать кому-нибудь в просьбе. В тот момент, когда вы готовы забыть об их существовании и броситься помогать тому, кто и сам прекрасно справится со своими проблемами и даже с удовольствием извлечет дополнительную пользу для своего духовного роста, ваши близкие могут нуждаться в вашей поддержке и внимании, во всяком случае больше их ожидать. Таким образом вы можете лишиться нескольких приятелей, но зато крепнет ваша дружба с теми, кто способен на неё.

**Тест «Любовь к себе»**

За каждый вариант ответа вы получаете баллы (1 - 3)

Подсчитайте итоговое количество баллов и сравните с результатом.

1. Вам кажется, что у вас часто случаются неудачи?
  - 1) Да, кажется (1 балл)
  - 2) Иногда бывает (2 балла)
  - 3) Нет (3 балла)
2. На вас сильно влияет мнение окружающих?
  - 1) Да (1 балл)
  - 2) Иногда может задеть (2 балла)
  - 3) Мне все равно на их мнение (3 балла)
3. Когда вас хвалят в чьем то присутствии, вы испытываете дискомфорт?
  - 1) Да, начинаю краснеть (1 балл)
  - 2) Зависит от компании (2 балла)
  - 3) Нет, если хвалят - значит по делу (3 балла)
4. Вам часто кажется, что случится что либо плохое?
  - 1) Постоянно (1 балл)
  - 2) Иногда предчувствую (2 балла)
  - 3) Нет, не бывает (3 балла)
5. Вы легко рассказываете о своих чувствах другим?
  - 1) Нет, я слишком стесняюсь (1 балл)
  - 2) В зависимости от людей (2 балла)
  - 3) Нет, я легко выражаю свои чувства (3 балла)
6. Вам трудно быть долго в одиночестве?
  - 1) Очень трудно (1 балл)
  - 2) Смотря где (2 балла)
  - 3) Думаю что легко (3 балла)

**Результаты теста**

От 6 до 9 - Вы слишком застенчивы и не хотите любить себя! Вы боитесь одиночества, но часто в нем оказываетесь. Это нужно срочно менять, потому что для того, чтобы полюбить окружающих, нужно полюбить себя.

От 10 до 14 - Вы достаточно хорошо к себе относитесь, но зачастую сами загоняете себя в комплексы и начинаете думать о себе с худшей стороны. Советуем отбросить все лишнее и полюбить себя!

От 15 до 18 - Вы любите себя! Вам нравится гордиться собой и своими достижениями, продолжайте в том же духе, но не заигрывайтесь!

### Каким я вижу своего будущего избранника (избранницу)

Составьте психологический портрет желаемого избранника (избранницы), распределив названные ниже свойства в том порядке, в котором вы считаете их важными для себя. А рядом - назовите черты характера и свойства личности юноши (девушки), с которыми вы встречаетесь сейчас, и может, строите дальние планы. Сопоставьте меру различия между мечтой и реальностью.

Называя черты и свойства характера сегодняшнего друга (подруги), можете приписать те их них, что здесь не обозначены, но существуют для вас. После сопоставления портретов решите, нет ли у вас отмеченного выше «раздвоения» в оценках достоинств друзей и тех, кто видится возможным спутником на долгие годы жизни.

<p>Для мужа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье (стройность, легкость)</li> <li>2. Ум.</li> <li>3. Доброта, самоотверженность</li> <li>4. Общая культура (эрудиция, интеллигентность)</li> <li>5. Умение со вкусом одеваться.</li> <li>6. Умение хорошо танцевать.</li> <li>7. Уважение к мужчине.</li> <li>8. Красота</li> <li>9. Скромность.</li> <li>10. Трудолюбие.</li> <li>11. Хозяйственность.</li> <li>12. Любовь к детям</li> <li>13. Дальновидность.</li> <li>14. Женственность</li> <li>15. Верность, надежность.</li> <li>16. Терпимость.</li> <li>17. Стремление к успеху.</li> <li>18. Расчетливость.</li> <li>19. Общительность.</li> <li>20. Принципиальность</li> </ol>	<p>Для жены:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровье (стройность, легкость)</li> <li>2. Ум.</li> <li>3. Доброта, самоотверженность.</li> <li>4. Общая культура (эрудиция, интеллигентность).</li> <li>5. Умение со вкусом одеваться.</li> <li>6. Умение хорошо танцевать.</li> <li>7. Уважение к мужчине.</li> <li>8. Красота.</li> <li>9. Скромность.</li> <li>10. Трудолюбие.</li> <li>11. Хозяйственность.</li> <li>12. Любовь к детям.</li> <li>13. Дальновидность.</li> <li>14. Женственность.</li> <li>15. Верность, надежность.</li> <li>16. Терпимость.</li> <li>17. Стремление к успеху.</li> <li>18. Расчетливость.</li> <li>19. Общительность.</li> <li>20. Принципиальность</li> </ol>
--	---

Насколько преодолимы противоречия. Важно сознать, что претендент на руку и сердце - в основном уже сложившаяся личность, «переделать» его трудно. Поэтому нужно ориентироваться на то положительное, что есть в человеке и не сравнивать его со своим эталоном.

## Ролевая игра «Планирование бюджета молодой семьи»

*Роли:* муж, жена, их родители.

*Эксперты:* (могут быть и взрослые люди):

Эксперт экономист - следить за тем, чтобы цены, которыми будут «молодые» и их «родители» оперировать в игре были реальными. Контроль над суммами их доходов (соответствие реальным). Организация всей игры по распределению бюджета (10 карточек). Подведение итогов по карточкам. В начале игры опросить всех членов семьи по следующему плану:

- а) кто вы, сколько вам лет, возраст жены и родителей.
- б) чем занимаетесь, где и кем учитесь (работаете).
- в) каков ваш вклад в семейный бюджет.

После опроса «экономист» объявляет сумму, которой располагают молодые ежемесячно.

1. молодым необходимо решить где они будут жить.
2. сумма на оплату жилья.
3. траты на питание (примерное меню на день - его стоимость на месяц).
4. расходы на покупки самого необходимого.

После этого экономист подводит итоги: какая сумма осталась молодым на покупки.

Эксперт-психолог наблюдает за взаимоотношениями в семье. Он может активно включаться в игру, задавать вопросы, уточнять позиции играющих. В конце игры «психолог» должен рассказать как складывались отношения в семье, анализ конфликтов и прогноз перспектив молодой семьи. «Психолог» должен фиксировать:

1. ситуацию, при которой возник конфликт;
2. участников конфликта;
3. кто вышел победителем;
4. разрешился ли конфликт полностью.

Для психолога также 10 карточек с которыми будет играть семья (однако вместо записей покупок здесь у него будет описание возникшего конфликта -схема).

Молодые и их родители занимают приготовленные для них места (дома). В каждом доме в течении всей игры ведётся видео или аудиозапись.

Молодые (каждый на отдельном листе) пишут свои самые заветные желания (то, что им хотелось бы купить в первый год жизни). Затем эксперт - экономист собирает их и перемешивает. «Экономист» опрашивает семьи по намеченному плану.

Каждая карточка соответствует 1 месяцу. Молодые совершают покупки 10 месяцев. Когда проходит «очередной месяц», то эксперт - экономист подводит итоги: сколько накоплений, остаток на следующий месяц, долги.

В карточку вносятся товары:

- молодежной субкультуры;
- желаемых и престижных для: а) женщин; б) мужчин;
- необходимых для ведения хозяйства; - интерьера.

Время игры 1,5-2 часа (независимо от того сколько карточек «семья» успела сделать).

«Экономист» объявляет семье окончательные результаты: сумма даров и долгов, сбережения. Сообщить родителям, во сколько им обошлась молодая семья. Если пара бесконфликтно и быстро обсуждает карточки - эксперты должны вмешаться и обострить ситуацию.

### **Анализ игры**

Вопросы для «экономиста»:

- Соответствовали ли представления о ценах у членов «семьи» действительности?
- Каковы типичные ошибки?
- Были ли молодые самостоятельными, стремились ли к самостоятельности, как вели себя с родителями?
- Чьи взгляды на ведение хозяйства вам более близки?
- Ваш прогноз, что ждет эту семью в будущем?

Вопросы для психолога:

- Легко ли было членам семьи найти общий язык. Что этому способствовало, а что мешало?
- Что провоцировало самые яростные конфликты? (несоответствие взглядов, желаний, защита достоинства, желание настоять на своем и др.)
- Стремились ли члены семьи к единству?
- Какие способы поведения были наиболее частыми?
- Какой тон доминировал в семье: дружелюбный, агрессивный, не было четкой доминанты?
- Использовался ли юмор?
- Ваш прогноз.

Иллюстрацией анализа могут быть аудио или видеозаписи.

### Тест «Самооценка конфликтности»

Вашему вниманию предлагается тест, позволяющий оценить степень вашей собственной конфликтности.

Тест содержит шкалу, которая будет использована вами для самооценки по 10 парам утверждений. Выполнение его сводится к следующему. Вы оцениваете каждое утверждение левой и правой колонки. При этом отметьте кружочком, на сколько баллов в вас проявляется свойство, представленное в левой колонке. Оценка производится по 7-балльной шкале. 7 баллов означает, что оцениваемое свойство проявляется всегда — 1 балл указывает на то, что это свойство не проявляется вовсе.

1. Рветесь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняетесь от спора
2. Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном
3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего
4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов
5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряженной обстановке чувствуете себя неловко
7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции
8. Не уступаете в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Уступаете в спорах
9. Считаете, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины

### Оценка результатов

На каждой строке соедините отметки по баллам (отметки кружочками) и постройте свой график. Отклонение от середины (цифра четыре) влево означает склонность к конфликтности, а отклонение вправо будет указывать на склонность к избеганию конфликтов.

Подсчитайте общее количество отмеченных вами баллов. Сумма, равная 70 баллам, указывает на очень высокую степень конфликтности; 60 баллов - на высокую; 50 баллов - на выраженную конфликтность. Число баллов 11-15 указывает на склонность избегать конфликтных ситуаций.

### Тест «Тактика поведения в конфликте»

Тест содержит две части: «Избегающий конфликта» и «Действующий напролом». Обе части теста содержат по 10 утверждений. Каждое из них требует ответа «да» или «нет». Вы должны будете сделать свой выбор. За ответ «да» начисляете 1 балл, за ответ «нет» — 0 баллов. С помощью этого теста вы можете оценить себя, а также интересующее вас лицо.

#### «Избегающий конфликта»

1. Всегда проигрывает в конфликте	Да	Нет
2. Считает, что конфликта надо избегать	Да	Нет
3. Выражает свое мнение извиняющимся тоном	Да	Нет
4. Считает, что проиграет, если выразит несогласие	Да	Нет
5. Удивляется, почему другие его не понимают	Да	Нет
6. Говорит о конфликте на стороне оппонента	Да	Нет
7. Воспринимает конфликт весьма эмоционально	Да	Нет
8. Считает, что в конфликте не следует демонстрировать своих эмоций	Да	Нет
9. Чувствует, что надо уступить, если хочешь разрешить конфликт	Да	Нет
10. Считает, что люди всегда с трудом выходят из конфликта	Да	Нет

#### Оценка результатов

8-10 баллов означают, что в вашем поведении выражена тенденция к конфликтности;

4-7 баллов — средне выраженная тенденция к конфликтному поведению;

1-3 балла — тенденция не выражена.

#### «Действующий напролом»

1. Часто подтасовывает факты	Да	Нет
2. Действует напролом	Да	Нет
3. Ищет слабое место в позиции оппонента	Да	Нет
4. Считает, что отступление ведет к «потере лица»	Да	Нет
5. Использует тактику «затыкания» рта оппоненту	Да	Нет
6. Считает себя знатоком	Да	Нет
7. Нападает на человека, а не на проблему	Да	Нет
8. Использует тактику маскировки (голосом, манерами и т. п.)	Да	Нет
9. Считает, что выигрыш в аргументах очень важен	Да	Нет
10. Отказывается от дискуссии, если она идет не в соответствии с его замыслом	Да	Нет

#### Оценка результатов

8-10 баллов свидетельствуют о явной тенденции действовать напролом;

4-7 баллов — показатель того, что имеет место средне выраженная тенденция действовать напролом;

1-3 балла означают, что тенденция действовать напролом не выражена.

### Теоретическая справка к теме «Мужские и женские роли в семье»

Различия между мужчинами и женщинами столь очевидны, что обсуждение этого вопроса часто выпадает из сферы изучения межличностных отношений. Хотя мужчины и женщины принадлежат к одному биологическому виду и у них много общего, все же они отличаются друг от друга по ряду важных характеристик: физиологических, психологических, социальных. Мужчины и женщины живут как бы в параллельных мирах. У них разные интересы и темы разговоров. Они по-разному чувствуют и по-разному думают. У них разные сферы деятельности и разные способы самореализации. В какой-то степени разделение обусловлено биологическими параметрами, но в большей степени - полоролевыми социокультурными стереотипами.

**Пол - биологическая характеристика человека.** Пол - важнейшая характеристика человека. Генетическая основа того, что люди называют полом, возникает уже в момент оплодотворения. Это происходит из-за того, что одна из 23 пар хромосом - называемая половыми хромосомами - получает либо X-хромосому и возникающая комбинация XX будет означать появление существа женского пола, либо 23-я пара будет иметь вид XY, ведущая к появлению существа мужского пола. Таким образом, пол человека определяет всего одна хромосома.

Следовательно, библейский миф о создании человека далек от истины. Вспомним, в Библии говорится: «И сотворил Бог человека по образу и подобию Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину сотворил их. Жена да учится в безмолвии, со всякою покорностью; а учить жене не позволяю, ни властвовать над мужем, но быть в безмолвии. Ибо прежде создан Адам, а потом Ева». То есть утверждается, что мужчина появился раньше женщины, тогда как ученые доказали: «Базовая матрица человеческого тела и ума - женская. Все мы начинаем свою жизнь девочками: 22 пары хромосом (аутосом) несут женские коды и лишь в 23-й паре хромосом - половых может содержаться Y-хромосома отца - мужской генетический код».

После получения X- или Y- хромосомы, решающим фактором становится выделение мужских или женских гормонов. Когда гормоны начинают проникать в мозг зародыша, в нем начинают развиваться те структурные и функциональные изменения, которые характерны для мужского и женского мозга. Мужской гормон - тестостерон- и женские гормоны - эстрон, эстриол, эстрадиол- начинают вырабатываться в развивающемся организме задолго до рождения, что оказывает серьезное влияние на весь организм ребенка, формирование характера и способностей человека. У девочек идет более быстрое развитие скелета, но мальчики при рождении оказываются длиннее и тяжелее. На 105 мальчиков при рождении приходится 100 девочек.

После рождения ребенка половых гормонов вырабатывается столько, чтобы ребенок мог нормально физически и психически развиваться в соответствии со своей половой принадлежностью. Вместе с другими факторами это определяет различия в поведении, направленность интересов и склонностей мальчиков и девочек. Это становится особенно заметным во время подросткового созревания.

Вырабатываемые гормоны влияют не только на формирование физических признаков пола, но и на мозг.

Ученые установили, что некоторые способности человека базируются на врожденных чертах, имеющих значение для выживания в древних человеческих сообществах. Мужчины, как правило, могут делать только одно дело в одно время, тогда как женщины - несколько дел одновременно. Это позволяет мужчинам более полно сконцентрироваться на выполнении одной задачи и закрепляет четкую специализацию мозга за отдельными функциями (правое полушарие мозга, например, отвечает за математические действия, а левое - за речевые). У женщин такая специализация менее выражена. При повреждении мозга (в результате несчастного случая или болезни), мужчина, как правило, утрачивает часть мыслительных способностей, а женщина - нет, так как продолжает использовать другое полушарие.

Особенности организации мозговой деятельности привели к тому, что женщины лучше приспосабливаются к любой ситуации, а мужчины в случае дискомфорта выходят из ситуации, находя новое решение. Поэтому мужчины охотнее берутся за выполнение новых задач, требующих поиска, а женщины лучше доводят решение знакомых задач до совершенства.

Поэтому мы можем говорить, что умственные способности мужчин и женщин равноценны, но не одинаковы и проявляются по-разному. Особенно заметны различия мужчин и женщин в языковых и математических способностях. Например, в словарном запасе, речевой активности, в ясности речи девочки опережают мальчиков. Анализ речевого поведения показывает, что при совместном общении мужчин и женщин также проявляются различия. Мужчины чаще прерывают высказывания женщин. Женщины же чаще проявляют готовность уступить слово. Мужчинам свойственно делать безапелляционные и категоричные высказывания, не терпящие возражений. Женщины более демократичны в высказываниях и начинают свои высказывания со слов «Я думаю, что... » или «Не правда ли... ».

Зато мальчики опережают девочек в точных науках, так как они способны к большей концентрации на поиске правильного ответа. Кроме того, при решении логических задач присутствует элемент соревнования, что для мальчиков важнее, чем для девочек.

Таким образом, физиологические и вытекающие из них психологические различия между полами обеспечивают развитие и совершенствование человеческого вида (эволюцию). Если бы физиологические и психологические различия между полами стерлись, эволюция была бы невозможной. Оба пола играют в этом равноценную роль.

Подведем некоторые итоги. Мы рассмотрели биологическую основу того, что называется полом. Сейчас мы можем сказать, что мужчины и женщины отличаются друг от друга по ряду важных биологических характеристик. Набор хромосом, биологический статус определяют многие поведенческие характеристики. Мужчины более агрессивны, женщины более тактичны. У мужчин более развито пространственное мышление, а у женщин - гуманитарный склад ума. Женщины проявляют больше способности к гуманитарным, мужчины - к естественным наукам. Для женщины более характерна пассивность, а для мужчины - физическая активность. И существующее положение вещей обеспечивает выживание и эволюцию человека. Но самое главное - женщина приспособлена к вынашиванию и выкармливанию детей. Этот факт стал определяющим в эволюции человека со времен первобытнообщинного строя и по сей день.



### Теоретическая справка к практическому занятию «Планета мужчин и женщин»

**Причины и этапы формирования гендерных стереотипов.** Существует немало научных теорий, объясняющих возникновение различий в общественно-значимых функциях, которые выполняли мужчины и женщины (гендерные роли). Все они основываются на том, что в первобытном обществе мужчина, превосходящий женщину в силе, мог охотиться (добывать пищу) и защищать племя от диких зверей и враждебных племен. Женщина, рожая, выкармливая и воспитывая детей, не могла вести такой активный образ жизни, но это гарантировало продолжение рода и воспроизводство племени. Следовательно, она была зависима от мужчины и должна была подчиняться ему. Хотя мужчина тоже участвовал в процессе воспроизводства потомства, его роль в этом процессе была ограниченной. Поэтому за мужчиной закрепилась роль добытчика и защитника, а за женщиной - матери и хранительницы очага. Только такое разделение ролей гарантировало выживание рода.

Изначально роль мужская и женская имели одинаково важное значение для жизни общества, были обусловлены реально обоснованными причинами и не определялись как престижные или не престижные, а были естественными и важными. Это разделение ролей также накладывало отпечаток и на склад характера человека. Так, в обязанности мужчин входили охота и защита женщин и детей, мужчины всегда должны были быть «на чеку» и предвидеть опасность, исходящую из внешнего мира. Поэтому недоверчивость мужчин была вполне нормальным явлением. Женщины же, напротив, должны были доверять мужчинам, всецело полагаясь на них, и поэтому доверчивость как черта характера закрепилась у большинства женщин. Подобным же образом можно объяснить и высокую степень агрессивности у мужчин и низкую - у женщин. Ведь для того, чтобы успешно выполнять возложенную на него гендерную роль защитника и охотника (кормильца), мужчина должен был всегда иметь боевой настрой и стремление побеждать. Чрезмерная доброта и мягкость привели, скорее всего, к гибели рода. А женщина, напротив, для того, чтобы выносить и выкормить ребенка обязана была постоянно поддерживать и развивать в себе такие качества как чуткость и доброта. Ведь жестокость в женщине привела бы либо к снижению рождаемости, либо к младенческой смертности.

Таким образом, изначальное разделение ролей между полами было обоснованным реальными обстоятельствами жизни. Это обеспечивало выживание всего племени. Подобное распределение ролей привело к формированию таких черт характера, которые способствовали успешному выполнению своих полоролевых функций. Мужские недоверчивость и агрессивность, так же как и женские доверчивость и мягкость были своего рода проявлением инстинкта самосохранения, который помог выжить первобытному человеку. Но вместе с тем подобное разделение обязанностей заложило основы того, что мы называем гендерными стереотипами. С течением времени ситуация радикально изменилась, и фактически не существует причин для того, чтобы один пол доминировал над другим и имел больше преимуществ в карьере и обществе. Но так как стереотипы - один из способов упрощения процесса мышления, то их влияние на жизнь общества очень сильно.

На начальной стадии развития общества распределение обязанностей мужчин и женщин никак не сказывалось на статусе человека. Со временем началось распределение собственности и власти, и за женщинами, которые не участвовали в охоте и войнах, а следовательно - в переделе власти, закрепилось подчиненное положение. В ходе истории отношение к женщинам менялось. Они были добычей, рабынями, собственностью. Мужчины любили женщин, вступали из-за них в войны. Но в то же время боялись и презирали их. Средние века были отмечены варварским отношением к женщинам, на протяжении пяти веков женщин обвиняли в колдовстве и сжигали их на кострах, что продолжалось вплоть до XVIII в.

**Современное общество и гендерные стереотипы.** С самого раннего возраста девочкам каждый день объясняют, что основная обязанность женщины - материнство и работа по дому, тогда как мальчиков приучают к мысли о том, что настоящий мужчина должен зарабатывать деньги, чтобы содержать семью. Мальчикам прививается желание быть лидером. Мальчик, чтобы почувствовать себя в полной мере мужественным, должен выделять себя из других и осознавать свое отличие от других, чего не приходится делать девочке. В итоге за более высокое место на социальной лестнице мужчины расплачиваются тем, что они вынуждены все время доказывать свою мужественность, которая дает право доминировать в обществе. Подобное воспитание приводит к тому, что у детей уже в дошкольном возрасте существуют стереотипы относительно выбора профессии. Исследования социологов показали, что большинство российских юношей и девушек считают, что существуют типично мужские (шахтер, военный, математик, пожарный, политик, предприниматель) и типично женские профессии (секретарь, швея, прачка, стюардесса, няня, учитель, продавец), - а также, что неприемлемо заниматься нетрадиционной для своего пола работой.

Так американский социолог Н.Дж.Смелзер пишет, что девочки воспитываются в духе подчинения и приспособления к обстоятельствам (конформизма). Их хвалят за послушание, и до определенного возраста они учатся лучше, чем мальчики. По мере взросления девушки сталкиваются с тем, что «идеал женственности», которому они старались соответствовать, оказывается в противоречии с необходимостью чего-то достичь в жизни. К тому же, страх «отпугнуть» потенциальных партнеров по общению из числа юношей приводит к тому, что девушки в общении с противоположным полом ведут себя глупее и инфантильнее, поскольку это необходимо, чтобы ее считали женственной. Таким образом, психологические стереотипы, традиции и обычаи многовековой давности и уже мало сообразующиеся с реальной действительностью никуда не исчезли. Лишь небольшое число современных девушек считают, что в жизни им достаточно заниматься одним только домашним хозяйством и семьей, большинство девушек ориентированы на получение образования и активную профессиональную деятельность. В то же время опрос показал, что большинство юношей-сверстников искренне считают, что «место женщины - в доме».

Но стереотипы влияют не только на профессиональный выбор, но и на психологическое состояние человека. Мальчиков учат быть мужественными, а девочек - женственными. Для девочек такое обучение естественным образом связано с подражанием поведению своей матери, под чьей опекой проходит детство и девочки, и мальчика. Для мальчика процесс обучения мужественности более противоречив, потому что он вынужден вырабатывать в себе представление о мужественности преимущественно в отсутствии занятого работой отца. Для мальчика понимание о мужественности проходит через этап «отрицания в себе

женственности», так как у него мало возможности копировать поведение отца. То есть, с момента рождения мальчикам и девочкам прививаются определенные социальные установки.

Таким образом, девочки и мальчики перенимают социальные роли в разных условиях. Девочка - идентифицируя себя с матерью, а мальчик - противопоставляя себя ей.

Типичные наборы женских и мужских качеств получили название мужественности (маскулинности) и женственности (фемининности). Рассмотрим некоторые гендерные стереотипы, которым подвержены современные люди. Сила этих стереотипов такова, что те или иные черты характера часто приписываются людям в зависимости от пола, даже если мы не знаем этих людей.

Интересно, что в современном обществе большинство свойственных типичному мужчине черт оценивается более позитивно, чем большинство типично женских черт. Это характерно и для мужчин, и для женщин - и те, и другие хотели бы обладать чертами маскулинности в большей степени, чем чертами фемининности.

Соответствие гендерным стереотипам является достаточно трудным процессом. От мужчин ожидается, что они будут сильны физически, эмоционально и умственно.

Следствием этого стереотипа является то, что от мужчин требуется отрицание боли, а зачастую даже - отказ от медицинской помощи. С другой стороны, подразумевается, что мужчина должен испытывать мало чувств и быть в состоянии разрешить эмоциональные трудности без помощи со стороны. К тому же, мужчина постоянно находится под давлением стереотипа успешности (статуса). Он должен зарабатывать деньги, делать карьеру ведь стремление к достижениям один из показателей мужественности.

#### Стереотипы представлений о типичных чертах мужчин и женщин

Типичный мужчина (маскулинность)	Типичная женщина (фемининность)
Агрессивный. Предприимчивый. Доминирующий. Независимый. Скрывающий эмоции. Любит математику и науку. Обладает деловыми качествами. Знает, как осваивать мир. Легко принимает решения. Самодостаточен. Свободно говорит о сексе.	Тактичная. Проявляет расположение. Нежная. Не использует грубых выражений. Понимает чувства других. Разговорчивая. Суеверная. Интересуется собственной внешностью. Нуждается в защите. Ценит искусство и литературу. Аккуратная в привычках

С точки зрения физического и психического здоровья стереотипы, накладываемые традиционной мужской гендерной ролью более негативны, чем женские. Если уровень материального благополучия не позволяет мужчине быть добытчиком, а, следовательно, соответствовать эталону мужественности, то он вынужден каким-то образом компенсировать это. Тогда гендерная принадлежность, гендерная роль доказывается при помощи «желания быть крутым», компенсаторной мужественности. Она включает в себя эмоциональную и физическую жестокость, подчинение и унижение женщин, а также поведение, связанное с риском. То есть, «крутизна» - ничто иное как компенсация чувства несостоятельности в профессиональной и экономической сферах. «Крутость» укрепляет в человеке сознание собственной мужественности, дает ему ощущение гордости, силы и контроля. С другой стороны, соблюдение норм мужественности, равно как и частичный отказ от их выполнения порождает типично мужской гендерно-ролевой стресс, который негативно сказывается на здоровье (депрессия, сердечно-сосудистые заболевания, ранняя

смертность).

Для женщин гендерные стереотипы общества оборачиваются тем, что в связи с необходимостью иметь детей и воспитывать их, они становятся нежелательными работниками - ведь женщина, у которой есть маленькие дети, часто вынуждена отпрашиваться с работы. Вследствие этого сформировалось стереотипное предубеждение о том, что женщины не могут быть ответственными и компетентными специалистами. Поэтому зачастую за одну и ту же работу женщинам платят меньше, чем мужчинам. Успехи женщин в науке, политике, бизнесе часто определяются как свидетельство отсутствия женственности. При равном с мужчиной уровне образования и опыта, женщине сложнее получить руководящий пост. То есть гендерные стереотипы современного общества носят ярко выраженный социально-экономический характер.

Общественное сознание медленно и непрерывно меняется. Биологические психологические различия мужчин и женщин скорее всего будут сохраняться, ведь в этом основа эволюционного процесса. Но в обществе все же идет непрерывный процесс искоренения полярности стереотипов и есть основания полагать, что со временем биологические различия полов не будут использоваться для оправдания неравных возможностей людей, в том числе и в отношениях мужчины и женщины - составляющих семью.

## Опросник

«Что я думаю о «женском» и «мужском» воспитании?»

1. Одна из тем ток-шоу на телевидении и радио: что значит быть «настоящей женщиной» или «настоящим мужчиной». Какие качества женщин и мужчин ассоциируются у вас с этим понятием?

Быть «настоящей женщиной» - это быть ... какой?	Быть «настоящим мужчиной» - это быть ... каким?

2. Возможно, вам приходилось встречаться с выражением «женское счастье». Как вы думаете, что под этим подразумевается?

3. Как вы думаете, существует ли «мужское счастье»? Если да, то в чем оно заключается?

4. Как вам кажется, существуют ли по-настоящему «мужские» и «женские» профессии? Если да, то приведите примеры.

Женские профессии	Мужские профессии

5. По вашему мнению, существует ли разница между девочками и мальчиками, мужчинами и женщинами? Если да, то какая:

Мужчины	Женщины
а) в психическом развитии (внимание, память, мышление)	а) в психическом развитии (внимание, память, мышление)
Мужчины	Женщины
б) в поведении	б) в поведении
Мужчины	Женщины
в) в общении	в) в общении

## Тест «Готовы ли вы к семейной жизни»

**Инструкция:** В семье часто возникает спор по поводу распределения обязанностей. Многие женщины уверены, что общество требует от них гораздо больше, чем от мужчин. А многие мужчины убеждены, что домашнее хозяйство и воспитание детей - это настолько несерьезное дело, что мужчине просто недостойно заниматься. А как думаете Вы? Выразите свое отношение к вопросу, ответив: «Я», если считаете, что Вы должны заниматься этим в семье, и «Он» («Она»), если Вы считаете, что это не будет Вашей обязанностью как супруга(супруги).

№ п/п	Утверждение	Я	Он (Она)
1	Забота о детях		
2	Проверка домашнего занятия детей		
3	Посещение родительских собраний		
4	Решение проблем, с которыми дети обращаются к родителям		
5	Организация детских торжеств в саду (школе)		
6	Организация семейных праздников		
7	Чтение специальной литературы по воспитанию детей		
8	Выполнение тяжелой физической работы по дому		
9	Выполнение домашней работы, которая требует большой сосредоточенности		
10	Покупка продуктов		
11	Уборка квартиры		
12	Стирка белья		
13	Текущий ремонт квартиры		
14	Мелкий ремонт по дому (электроприборы, мебель и т.п.)		
15	Поддержание контактов с соседями		
16	Планирование семейного бюджета		
17	Оплата коммунальных услуг и электроэнергии		
18	Покупка одежды, обуви		
19	Покупка мебели, бытовой техники		
20	Кормление и уход за домашними животными.		

За каждый ответ «Я» учащийся получает по одному очку.

### Интерпретация результатов.

**5 и менее** очков Вы хотите получить не супругу (супруга), а домашнего работника. Вам еще многое предстоит пересмотреть в своих установках на семейную жизнь. **От 6 до 14** очков - у Вас нет особых причин для тревоги, но все же подумайте над тем, не много ли обязанностей Вы перекладываете на плечи будущего супруга (супруги).

**15 и более** очков – Вы полностью готовы к семейной жизни.

### Тест «Пословицы»

**Инструкция:** ответить на вопросы теста «Пословицы» включающие 15 утверждений, касающихся отношений в семье. Они представлены в виде русских народных пословиц, собранных В.И. Далем.

1. Добрая жена да жирные щи – другого добра не ищи.
2. Муж вези гуж, а жена шей рубашки.
3. Муж – голова, а жена – душа.
4. Не та хозяйка, которая говорит, а та, которая щи варит.
5. Муж – дому строитель, а нищете отгонитель.
6. От плохой жены - состаришься, от хорошей – помолодеешь.
7. Муж молоти пшеницу, а жена пеки паленицы.
8. Мир в семье женой держится.
9. Без мужа, что без головы; без жены, что без ума.
10. Бабе дорога – от печи до порога.
11. Не всякую правду муж жене рассказывает, а и рассказывает, так обманывает.
12. Баба да кошка завсегда в избе, мужик да собака во дворе.
13. Мужик тянет в одну сторону, баба в другую.
14. Пусть нередко и дура, только бы огонь пораньше раздула.
15. Жена верховодит, так муж по соседям бродит.

Каждому варианту ответов присваивается соответствующий балл:

- 5 баллов – совершенно согласен;
- 4 балла - скорее согласен;
- 3 балла - трудно сказать;
- 2 балла - скорее не согласен;
- 1 балл - совершенно не согласен.

**Подсчитывается сумма баллов по ответам 1,2,3,4,5,7,8,10,12,14.**

Это утверждения, которые отражают традиционные стереотипы о распределении ролей в семье. Чем выше сумма баллов, тем в большей мере испытуемому присущи традиционные установки о распределении ролей в семье.

Занятие с элементами тренинга для старшеклассников  
«Мужественность. Женственность»

Занятие направлено на развитие позитивного и адекватного представления о мужественности и женственности, а также культуры межличностных отношений между юношами и девушками, воспитание семейных ценностей и формирование понимания значения семьи в современном обществе.

**Условия проведения (реализации):** помещение, оснащенное проектором и компьютером для показа презентации. Занятие рассчитано на 2 академических часа (2 урока) с перерывом на перемену.

**Необходимые материалы:** презентация, ручки, листочки для вопросов.

**Теоретическое обоснование выбора критерия оценки освоения учащимися представляемого материала:** мы можем считать успешное усвоение, если учащиеся заинтересовались темой, активно задавали вопросы, а также запрос на создание курса занятий по данной теме для более детального ее изучения.

**План занятия:**

1. Знакомство с целями занятия;
2. Принятие правил работы;
3. Упражнение «Назови имя и качество»;
4. Обсуждение образа мужественности и женственности;
5. Инь-янь как символ гармонии мужского и женского начала;
6. Просмотр и обсуждение мультфильма «Брак»;
7. Игра «Вопрос-ответ»;
8. Выводы, подведение итогов;
9. Рефлексия, обратная связь.

**Содержание занятия:**

- 1. Приветствие участников, обсуждение цели и задач занятия.**
- 2. Обсуждение и принятие правил работы в группе:**
  - Активность
  - Конфиденциальность (не рассказывать об опыте других участников)
  - Безоценочность
  - Правило «СТОП»
  - Уважение друг к другу
  - Говорит один

### 3. Упражнение «Назови имя и качество»

Учащиеся по кругу называют свое имя и любое качество человека (можно свое).

### 4. Обсуждение образа мужественности и женственности с древнего мира и до наших дней.

Древний мир: идеал молодости и атлетического телосложения, естественная красота.

Средние века: идеал непорочности, запрет на макияж; возвращение «внешней» женственности (пышные формы, бледное лицо, светлые волосы).

Новое время: возвращение к естественной красоте, макияж должен быть минимальным, у женщины должны быть мягкие губы и кожа цвета фарфора. Прически, не смотря на завивку и припудривание, соответствуют стилю «классический беспорядок».

Наши дни: женственные тела пышут здоровьем и достатком, бледность осталась в прошлом, загорелое лицо свидетельствует о спортивной жизни на свежем воздухе.

### 5. Инь и Ян как символ гармонии мужского и женского начала.

В соответствии с древней китайской философией все существующее во Вселенной является результатом взаимодействия двух сил, или двух принципов, инь и янь, которые воплощаются в мужчине и женщине. Из самого символа ясно, что мужское (янь) и женское (инь) начала прекрасно сочетаются в одной круговой форме. Они не противоположны и не одинаковы. Скорее они дополняют друг друга. В очертаниях одного заложено семя другого. В этом смысл точки внутри каждой из половин символа. В их двойственности содержится гармония и совершенство.

<b>Инь</b>	<b>Ян</b>
<b>Женское начало – земля</b>	<b>Мужское начало – небо</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Взаимоотношения</li><li>• Пространство</li><li>• Общинность</li><li>• Питание</li><li>• Единство</li><li>• Внепричинность</li><li>• Спонтанность</li><li>• Единственность</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Индивидуальность</li><li>• Время</li><li>• Иерархия/порядок</li><li>• Продолжение рода</li><li>• Полярность</li><li>• Причинность</li><li>• Предусмотренность</li><li>• Разделение</li></ul>

Женское начало – нежность, приспособление, рождение и питание. В нем поддержка и основа жизни. Мужское начало – сила, ответственность, целеустремленность и стремление к лидерству.

Мужское и женское начало находятся в дополняющем друг друга равновесии.

«...Если мы будем опираться только на женское или только на мужское сознание, то нас ждет серьезное разочарование, так как ни одно из начал не может полностью реализовать свои возможности без связи с противоположным началом. Человеческая природа может проявить себя во всей своей полноте, только когда инь и янь соединяются и приходят к согласию друг с другом» (китайская мудрость).

## **6. Просмотр мультфильма Гарри Бардина «Брак», обсуждение главных событий в жизни героев и ответы на вопросы.**

- Что привлекло Масю и Бусю друг к другу?
- Есть ли любовь между ними?
- Были ли они готовы к браку?
- Можно ли было избежать ссор?
- Как повлияли их отношения на ребенка?
- Можно ли назвать поведение героев ответственным?

Обсуждение понятия «ответственность», через беседу по следующим вопросам:

- Что самое важное в отношениях?
- Должен ли быть кто-то главный?
- На ком должна лежать ответственность за решения?
- Как ответственность влияет на отношения?

## **7. Игра «Вопрос-ответ»**

У юношей и девушек есть целый ряд вопросов друг к другу, которые так нелепо задавать, но спросить-то хочется! Все вопросы задаются письменно и анонимно, индивидуально или группами по 3-4 чел. Единственное условие - вопросы не должны быть адресованы лично. Отвечать можно от себя или от имени своей половины группы.

## **8. Выводы, подведение итогов.**

## **9. Рефлексия, обратная связь.**

Тренинг для старшеклассников  
«Готовность молодых людей к браку  
и семейной жизни»

Дорогие ребята! Не за горами время, когда вы вступите в самостоятельную жизнь и перед вами встанут совсем не детские проблемы, связанные с созданием семьи, рождением и воспитанием своих детей. Вы уже многое знаете о браке и семье, о любви и влюблённости, об отношениях, складывающихся между мужчиной и женщиной. Попробуйте спросить себя, на сколько процентов я на сегодняшний день готов к вступлению в брак и созданию семьи. При этом я вас прошу учесть только два критерия. Первый критерий – это ваша информационная осведомлённость о таких феноменах как «брак» и «семья». Второй критерий – ваша моральная готовность вступить в серьёзные отношения для создания собственной семьи. Ваши мнения и цифры мы не станем обсуждать без вашего согласия. Дело в том, что, проведя тренинг «Готовность молодых людей к браку и семейной жизни», мы ещё раз попробуем оценить себя по этим критериям, для того чтобы понять – изменилось ли что-то в наших представлениях о семье и браке. *Участники на выданных клейких листочках анонимно оценивают в процентах свою готовность.*

Как утверждают психологи – чтобы понять и принять что-либо новое на уровне личностных установок и поведения нужно этот материал пропустить через себя. Это можно сделать на основе интерактивных форм обучения – «обучения через общение и опыт». Поэтому нашу встречу, посвящённую «Семье» как значимых для вас и общества ценностей мы проведём в форме мини-тренинга.

Задания мы будем выполнять в своих командах, что требует особых коммуникативных умений: слушать и слышать друг друга, приходить к общему решению, находить убедительные аргументы, отстаивая свою позицию, не принижая достоинства оппонентов и др. Я надеюсь, что у нас это получится.

А сейчас я каждому из вас раздам строчки из известных песен. Ваша задача, получив листок и используя невербальные средства общения (мимика, жесты, звуки (но не слова), характерные движения в виде пантомимы) донести до других название этой песни. Таким образом, вы сможете найти свою команду. Всего у нас должно получиться четыре команды участников (задание 1). *Участники разбиваются на 4 команды и рассаживаются вокруг столов.*

Я вижу, что вы готовы к активным командным действиям. Начинаем наш турнир. Каждая команда будет агентством «семьи и брака». Придумайте для своего агентства яркое, наполненное смыслом название.

**1.** Сейчас я вам раздам листочки с изречениями древних философов о браке и семье (задание 2). Ваша задача совместно решить, актуальна эта мысль для наших дней или нет, а также согласиться или не согласиться с вердиктом известных философов. *Время для выполнения задания и представление ответов – 3-5 мин.*

**Второе задание.** Перед вами лист бумаги, на котором будут представлены определения современной семьи (задание 3). Ваша задача – выбрать правильные определения «семьи» и ответить на поставленные в задании вопросы.

**Брак** – это не самоцель, а средство для создания стабильной семьи. В литературе много описывается типов неблагополучной семьи: конфликтная, асоциальная, аморальная, алкоголизированная и т.п. Скорее всего, это те семьи, в которых вы не

хотели бы жить. Но прежде, чем создавать свою семью, нужно представлять модель отношений между супругами и детьми. Ведь именно психологический климат семьи, существующая в ней система отношений определяют её облик. Поэтому предлагаю вам отнестись к модели выстраивания отношений в благополучной, функциональной семье. Функциональной она называется потому, что родители в ней выполняют все функции в отношении детей, подготавливая их к жизни в современном обществе.

**Третье задание.** Как же создать стабильную, по-своему счастливую семью? Существует, по крайней мере, 6 сценариев, по которым люди вольно или невольно строят отношения и создают семьи. В выданных вам бланках вы найдёте краткое описание этих сценариев (задание 4). Пожалуйста, обсудите эти сценарии и выберите наиболее для вас подходящий вариант. Если кто-то из вашей группы не согласится с общим выбором, он может отдельно и аргументированно высказать свою позицию. *Время на выполнение задания с учётом дискуссии 8-10 мин.*

Как вы считаете любовь и влюблённость – это одно и то же или между ними есть разница? /ведущий проводит дискуссию в форме мозгового штурма, а затем предлагает для обсуждения / Задача ведущего - подвести участников к мысли о том, что, создавая семью, нужно уметь принимать обязательства, брать на себя ответственность за будущее благополучие своего супруга и детей. И что стабильные отношения не могут быть построены на мимолётных увлечениях и эгоистических установках.

**Вопросы для рефлексии:**

- Чем понравилось, запомнилось это занятие? Можно ли его назвать уроком жизни? Что можно было бы улучшить, сделать по-другому в организации и проведении такого тренинга? Хотели ли они участвовать в таких мини-тренингах в течение учебного года?

### **Задание 1**

Всё могут короли, всё могут короли И судьбы всей земли вершат они порой Но только по любви, но только по любви Не может ни один, ни один король!	Я знаю пароль, я вижу ориентир Я верю только в это, любовь спасёт мир Я знаю пароль, я вижу ориентир Рекою разноцветной любовь спасёт мир.
Ой, цветёт калина в поле у ручья Парня молодого полюбила я Парня полюбила на свою беду Не могу признаться, слов я не найду	Уж ты, девица, раскрасавица моя! Скажи: любишь ли, молодчика, меня? - Еще как же мне, красавчика, тебя не любить? - По тебе, мой миленький, живот-сердце болит!

### **Задание 2**

***Мысли о семье и семейном воспитании***

1. Один лишь раз приказывает царь, один лишь раз высказывает свое суждение достойный, один лишь раз выдают замуж девушку – три эти дела делают лишь раз.
2. Женщина сияет – весь дом сияет, женщина мрачна – весь дом погружен во мрак.
3. Хозяйка дома – вот что такое дом. А дом без хозяйки подобен лесу.

4. Друг, жена, слуга, рассудок и отвага познаются в беде.

5. Друг познается в беде, герой - в битве, честный - в уплате долга, жена – в бедности, родственники – в невзгодах.

### ***Афоризмы древнего мира***

Лучше хорошей жены ничего не бывает на свете.

*Гесиод*

Лучший дом тот, в котором хозяин так же ведет себя по доброй воле, как вне дома – по воле законов.

*Биант из Приены*

Родства и дружбы сила велика.

Страшен брак по принуждению.

*Эсхил*

Старость одинокая все бедам беда!

*Софокл*

Взаимная любовь скрепляется детьми.

Хорошую жену нелегко сыскать.

*Менандр*

Большая сила у того человека, который умеет промолчать, когда он прав.

Не золото нужно завещать детям, а наибольшую совесть. *Платон*

Жить с женой – дело нелегкое, но жизнь без нее вообще невозможна.

*Катон Старший*

Если хочешь быть любим, люби.

*Сенека*

Вся определённая сосредоточена в прошлом.

*Китайская мудрость*

Мудрым, да, мудрым был тот...

Кто первым дал заповедь людям:

Каждый пусть себе жену вровень берёт!

И будет счастлив.

*Эсхил*

Разве не всё равно, занят ли такой дом, в котором жили многие, или такой, в котором никто не жил? И не всё ли равно, плыть на корабле, где уже плавали тысячи людей, или где ещё никто не плавал? Вот также всё равно, жить ли с женщиной, которую уже знавали многие, или с такой, которую никто не трогал.

*Аристипп*

...Должно жениться, начиная с тридцати лет, и до тридцати пяти... Ослушник же, не женившийся по достижении тридцати пяти лет, ежегодно должен в наказание выплачивать такую-то сумму, чтобы ему не казалось, будто холостая жизнь приносят ему облегчение и выгоду.

*Платон*

Относительно всякого брака пусть соблюдается одно предписание: каждый человек должен заключать брак, полезный для государства, а не только наиболее приятный для самого себя.

*Платон*

### Притча «На каком мы этаже»

Один человек решил построить дом. Вначале он выкопал глубокую яму под фундамент. В редкие минуты отдыха видно ему было оттуда только облака в небе и ноги людей, которые проходили совсем рядом.

Когда фундамент был готов, человек начал возводить стены первого этажа. Теперь он стоял на земле, а во время отдыха мог посмотреть в любую сторону. Да и видно ему отсюда было намного больше того, что мог он разглядеть прежде.

Чем выше становился дом, тем дальше человек мог заглянуть. Со второго этажа становилась видна человеку почти вся улица, с третьего — соседняя. С каждым этажом вид становился все шире, перспектива все более впечатляющей.

Когда человек взобрался на крышу своего дома, то увидел все селение — все дома, улицы и переулки. Видно ему было и то, куда и зачем торопятся по улицам люди.

Так же меняется и наше представление об окружающем нас мире. В младенчестве мы замечаем немного, а то, что видим, бываем не в силах правильно оценить. Взрослея и учась, мы получаем все больше и больше знаний. С каждым годом мир, окружающий нас, становится все больше и все сложнее.

Чем выше поднимаются вверх стены дома нашей жизни, тем более многообразным предстает перед нами окружающий мир. При взгляде с высоты становится незначительным то, что нам было видно с первого или со второго этажа. Детали стираются, все уменьшается в размерах.

Спросите себя, с какого этажа глядите вы на жизнь? Хотелось бы вам разглядеть ее во всех подробностях или достаточно всего лишь беглого взгляда? Что для этого нужно?

### Задание 3

1. Укажите, считаете ли вы людей, перечисленных в каждом утверждении, семьей - да или нет. Обоснуйте свой ответ.

№	Виды семей	ДА	НЕТ
1.	Мужчина и женщина, которые не женаты, но регулярно встречаются и у них нет общих детей		
2.	Мужчина и женщина, которые не женаты, но живут вместе, и у них есть общие дети		
3.	Два мужчины или две женщины, имеющие друг с		

	другом сексуальные отношения		
4.	Незамужняя женщина и ее дети		
5.	Мужчина и женщина, у которых нет своих, но есть приёмные дети		

2. Ниже приводятся четыре утверждения. Какое из них вы бы использовали для того, чтобы объяснить, что такое семья? (Выберите только один ответ). Почему другие определения вам кажутся не совсем подходящими?

- а) **Семья** - это один или несколько человек, кого ты сильно любишь и о ком заботишься, или те, кто сильно любит тебя и заботится о тебе.
- б) **Семья** - это все люди, связанные родственными связями, а также через усыновление или брак, осуществляющие социализацию детей и поддержку членов семьи.
- в) **Семья** - это люди, живущие вместе.
- г) **Семья** - это люди, у которых общие ценности и цели в жизни.

3. По каким (критериям) признакам можно определить, что та или иная семья является благополучной? Другими словами, опишите – какую семью вы хотели бы создать в будущем?

