

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

Утверждаю:

заместитель директора по УВР

 И. А. Пчелова

« 01 » сентября 2021 года

**Психологическая программа дополнительного образования
«Тайны женственности» или «Я-хозяйка своей судьбы»**

с. Курсавка

2021 год

Программа ориентирована на подрастающее поколение и направлена на организацию самопознания обучающихся профессиональных образовательных организаций. Рассчитана на обучающихся 16 – 20 лет. Срок реализации – 1 год.

Организация-разработчик: ГБПОУ КРК «Интеграл»

Разработчик: Вешагури Любовь Николаевна, воспитатель ГБПОУ КРК «Интеграл»

Рассмотрена, утверждена и рекомендовано к применению на заседании
Методического совета ГБПОУ КРК «Интеграл»

Протокол № 15 от 30 августа 2021 г.

Председатель _____  Н.Н.Тучина

357070. Ставропольский край,
Андроповский район,
с. Курсавка, ул. Титова, 15
тел.: 8(86556)6-39-82, 6-39-83
факс: 6-39-79
kurs_integrall@mail.ru

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Формы организации обучения
3. Содержание программы
4. Учебно-методическое обеспечение

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Предлагаемая программа является средством поддержки и оказания помощи обучающимся по формированию адекватного полоролевого поведения.

Цель: Формирование фемининного стиля поведения у подростков.

Задачи:

1) Психологическое сопровождение девочек - подростков в период первой влюбленности.

2) Воспитание адекватного полоролевого поведения у старшеклассниц.

3) Психологическое просвещение по вопросам закономерностей становления и развития семьи.

Программа состоит из 3 блоков:

1 блок - «Уроки первой любви» - 10 занятий.

2 блок - «Искусство женственности» - 10 занятий.

3 блок - «Секреты благополучной семьи» - 10 занятий.

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

В программе используются следующие техники:

- игры,
- тренинги общения,
- метод проблемных ситуаций,
- метод мозгового штурма,
- групповая дискуссия,
- ролевые игры.

Занятия проводятся не реже 3-х раз в месяц. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы участники группы имели достаточно места для выполнения упражнений.

Формы организации обучения

Программа является практико-ориентированной, однако ее реализация предполагает сочетание разнообразных форм и методов обучения.

При реализации программы используются следующие приемы и методы:

- информационно-рецептивный;
- репродуктивный;
- эвристический;
- проблемный;
- исследовательский.

При реализации программы используются элементы следующих технологий обучения:

- деятельностой;
- поисковой;
- информационно-коммуникативной;
- модульной.

При реализации программы используются следующие формы обучения:

- индивидуальная;
- групповая;
- самостоятельная;
- теоретические занятия;
- практические занятия.

Содержание программы

1 блок - «Уроки первой любви».

Тренинг для девочек «Уроки первой любви»

Цели:

- ознакомить с социальными проявлениями «истинной любви» и психологическими особенностями поведения мальчиков;
- показать значение и сущность нравственных норм в системе интимных межличностных отношений;
- формировать умения организации оптимального общения с мальчиками, предупреждения и конструктивного разрешения конфликтов, эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- осознать собственную позицию в общении в контексте отношений «я» и «мальчик»: понять и проанализировать свои установки при их восприятии;
- привить уважение к представителям другого пола.

Тренинг может проводиться в форме внеклассной работы с девочками 16-20 лет. Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью 1 -1,5 часа. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено. Число участников не должно превышать 15 человек.

ЗАНЯТИЕ 1

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

Цели:

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

Расположение зала: 3 командных рабочих стола.

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

Упражнение «Имя с прилагательным»

Упражнение «Снежный ком»

Упражнение «Комплимент»

Упражнение «Чем мы похожи»

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Твои друзья и подружки»

Цели:

ознакомление с критериями и значением дружеских отношений для человека; обучение конкретным приемам, позволяющим сохранить гармоничные отношения в системе «подруга - я - возлюбленный»;

развитие способности к самоанализу и самопознанию.

Расположение зала: 4 командных рабочих стола.

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

Оборудование: магнитофон.

Упражнение «Необычные приветствия»

Упражнение «Алфавит»

Кластер «Дружба»

Мозаика «Твои чувства. Твои подруги»

Упражнение «Кубик»

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Что такое любовь?»

Цели:

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

Расположение зала: 4 командных рабочих стола.

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

Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Соседи»

Кластер «Мальчик»

Мозаика «Наиболее опасные разновидности парней»

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Как найти свою первую любовь?»

Цели:

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

Материалы: карточки, ручки, листы, карандаши, 3 комплекта жетонов с номерами участников,

текст вопросника, маркеры.

Упражнение «Здравствуйте»

Упражнение «Ладони»

Мозаика «Девять вредных советов»

Упражнение «Групповая картинка»

Тест «Какой парень тебе подходит?»

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Любовь без взаимности»

Цели:

ознакомление с понятием «безответная любовь», ее социальными проявлениями и значением;

развитие чувства собственного достоинства;

развитие умения уважать достоинство других;

развитие творческого воображения;

совершенствование навыка понимать свое эмоциональное состояние и выражать его.

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

Упражнение «Импульс»

Упражнение «Встаньте в круг»

Упражнение «Коллективный рисунок»

Упражнение «Карточки обратной связи»

Упражнение «Это хорошо, это плохо...»

ЗАНЯТИЕ 6

Тема: «Как вести себя на первом свидании»

Цели:

ознакомление со способами эмоциональной саморегуляции и выбора адекватного стиля поведения;

формирование психологической женственности и полоролевых установок;
развитие воображения и внимания.

Материалы: аудиокассеты, лист А3, плакат, маркер.

Оборудование: магнитофон.

Упражнение «Комплимент»

Упражнение «Танец с бочкой»

Упражнение «Мой сосед справа»

Упражнение «Пятистишие»

Упражнение «Подари движение»

ЗАНЯТИЕ 7

Тема: «Как вести себя в обществе молодого человека»

Цели:

обсуждение возможных позиций в общении с мальчиками, анализ установок при их восприятии;

осознание ошибок поведения при взаимодействии с мальчиками;

совершенствование навыков эмоционального контакта;- развитие творческого мышления.

Расположение зала: 3 командных рабочих стола.

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

Упражнение «Пожелания»

Упражнение «Замороженный»

Техника «мозгового штурма»

Упражнение «Победи своего дракона»

Упражнение «Кубик»

ЗАНЯТИЕ 8

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

Цели:

обсуждение возможных вариантов выхода из конфликта;

формирование позитивного отношения к своему «я»;

развитие чувства собственного достоинства;

развитие коммуникативных навыков.

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

Оборудование: магнитофон.

Упражнение «Приветствие без слов»

Упражнение «Камень и перо»

Упражнение «Свой театр»

Упражнение «Браво»

Упражнение «Как поступить?»

Упражнение «Древо мудрости»

ЗАНЯТИЕ 9

Тема: «Разрыв. Как и почему это случается»

Цели:

ознакомить участников с неприемлемыми и адекватными моделями поведения в случае разрыва отношений;

развитие навыка сотрудничества и согласованности действий;

формирование социального доверия.

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

Упражнение «Мы похожи, мы отличаемся»

Упражнение «Свечка»

Упражнение «Головомяч»

Упражнение проводится всеми группами одновременно.

Мозаика «Инициаторы и жертвы»

Упражнение «Я стоящий человек»

Упражнение «Общий ритм»

ЗАНЯТИЕ 10

Тема: «Как пережить расставание»

Цели:

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

получение обратной связи от группы;

подведение итогов, прощание участников.

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

Упражнение «Это здорово!»

Упражнение «Кто быстрее?»

Упражнение «Древо мудрости»

Упражнение «Пишу тебе»

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

Упражнение «Полянка»

2 блок - «Искусство женственности»

Тренинг для девушек «Искусство женственности»

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

ЗАНЯТИЕ 1

Цели

Установление эмоционального, психологического контакта.

Определение правил группового общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Знакомство»

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

Определение правил тренинга

Правила, вся информация сохраняется внутри группы;

каждый сам для себя определяет меру откровенности;

если участник не хочет выполнять какое-либо упражнение, он делает запрещающий знак и тихо отходит в сторону, не мешая остальным.

Можно выработать и другие правила, если группа пожелает.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель:

Развитие понимания маскулинности и фемининности, причин полового

диморфизма

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

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

Упражнение «Зеркало»

Упражнение «Каких качеств больше?»

ЗАНЯТИЕ 3

Цели:

Рассказать о связи недостаточной веры человека в себя с его жизненным сценарием, заложенным в нем мамой.

Провести диагностику жизненного сценария, по которому живет девушка

Заложить новое ощущение своей женственности

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

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

Часть 1

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

Провести диагностику жизненного сценария, по которому девушка живет.

Часть 2

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

Обсуждение

5. Прощание

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

ЗАНЯТИЕ 4

Цели

Определение причины неудач в процессе общения, овладение вербальными и невербальными методами общения.

Формирование фемининного стиля поведения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

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

Упражнение «Манекенщицы»

ЗАНЯТИЕ 5

Цели

Обучение механизмам общения.

Формирование умения быть открытым в процессе общения, развитие доверительных отношений.

Закрепление женственных черт в поведении участниц.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Упражнение «Обменяемся впечатлениями»

Участницы обмениваются впечатлениями о предыдущем занятии.

Упражнение «Манекенщицы»

Упражнение «Вырази себя»

Упражнение «Кто есть кто?»

ЗАНЯТИЕ 6

Цели

Формирование механизмов общения.

Развитие интуитивного понимания своего состояния.

Преодоление психологических барьеров при вступлении в контакт.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Упражнение «Обменяемся впечатлениями»

Делимся впечатлениями о выполнении домашнего задания.

Упражнение «Похвали-поругай»

Упражнение «Воздушный шарик»

ЗАНЯТИЕ 7

Цели

Развитие невербальных методов общения.

Формирование интуитивного понимания своего эмоционального состояния и состояния другого человека.

Развитие умения преодолевать барьеры общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Тест «Как усвоили материал?»

Можно ли при встрече с визуалом сразу бросаться ему на шею?

Почему?

Назовите «визуальные слова» (я это представляю так, эта картина мне ясна, я согласен с твоей точкой зрения и т.п.)

Упражнение «Росток»

Упражнение «Вырази себя»

Упражнение «Болтушка»

Упражнение «Делимся ощущениями, чувствами»

ЗАНЯТИЕ 8

Цели

Развитие психологического контакта, умения оценить обстановку.

Развитие интуитивного понимания своего тела.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Тест «Знаете ли вы?»

Упражнение «Манекенщицы»

Упражнение «Транс-данс»

Упражнение «Делимся ощущениями, чувствами»

ЗАНЯТИЕ 9

Цели

Развитие вербального метода общения, формирование понимания эмоционального состояния партнера.

Развитие рефлексии.

Освоение невербальных методов общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Тест «Знаете ли вы?»

Упражнение «Учимся общаться»

Упражнение «Вырази себя»
Упражнение «Делимся впечатлениями»

ЗАНЯТИЕ 10

Цели

Развитие интуитивного понимания своего эмоционального состояния и состояния другого человека.

Развитие невербальных методов общения.

Формирование умения сохранять собственную позицию.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Упражнение «Мое внутреннее животное»

Упражнение «Сиртаки»

3 блок - «Секреты благополучной семьи»

Тренинг «Секреты благополучной семьи»

Цель:

Исследование закономерностей становления и развития функционально - ролевой структуры семьи;

Изучение добрачного периода, особенностей поиска и выбора брачного партнера;

Изучение психологических особенностей супружеских отношений;

Изучение роли семейного воспитания в развитии ребенка.

Методические рекомендации:

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

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

Занятия проводятся не реже 1 раза в неделю.

ЗАНЯТИЕ 1

«Семейные будни или нежность на каждый день»

Цели:

создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе;

Вовлечь игроков в групповое взаимодействие.

актуализировать значимость семьи в жизни каждого человека.

Приветствие

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

ЗАНЯТИЕ 2

Моя Семья. Мои корни.

Цели:

Стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости;

вызвать понимание уникальности семьи среди других семейных союзов, чувство гордости от принадлежности к ней;

ознакомить со стадиями (жизненными циклами) семьи.

проявить в игровой форме идею о том, что каждая семья - объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами;

Семейное предание

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

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

ЗАНЯТИЕ 3

Когда «Я» и «Ты» встречаются...

Цели:

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

Ассоциации

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

ЗАНЯТИЕ 4

Когда «Я» и «Ты» встречаются...

Цели:

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

ЗАНЯТИЕ 5

Искусство быть капитаном семейного корабля

Цели:

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

ЗАНЯТИЕ 6

Погода в доме

Цели:

поработать над осознанием важности определенных качеств характера для создания благоприятной семейной атмосферы;
проанализировать собственную роль в создании общей семейной атмосферы;
поощрить поисковое поведение в ситуации невербального общения,

стимулировать готовность к принятию решений, лидерства, восприятия партнеров;
Усовершенствовать умения и навыки невербальной коммуникации и партнерского взаимодействия;
потренироваться в умении дать "обратную связь" партнерам по группе.

ЗАНЯТИЕ 8

Я+ТЫ=МЫ!

Цели:

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

ЗАНЯТИЕ 9

Я — будущий родитель!

Цели:
продемонстрировать многообразие подходов и взглядов на проблему;
дать возможность высказаться по проблематике;
развить гибкость и чувство толерантности в участниках тренинга провести тренировку преодоления внутреннего диссонанса, конфликта связанного с противоречивыми взглядами на проблему.
Теоретическая часть «Воспитание детей»
Упражнение «Карусель»
Сочинение «Я — будущая мама»

ЗАНЯТИЕ 10

И НА ПОСЛЕДОК...

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

Учебно – методическое обеспечение

1. Н. Семерникова «А если это любовь» - тренинг для девочек - подростков // Школьный психолог. 2015, №56
2. Л.Мостовая. Программа формирования фемининного стиля поведения у старшеклассниц«Женские хитрости»// Школьный психолог.2015№45
3. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования.учебное пособие / О.А. Карбанова. - М.. Гайдарики, 2015.
4. Лики любви. Классные часы - беседы со старшеклассниками // Классный руководитель. 2004, № 7; 2015 г. № 3, №4, № 5 .
5. Кипнис М. Тренинг семейных отношений.часть 1. Супружество. - М.. «Ось -89», 2015.