

Министерство образования и науки Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

Кафедра общей и педагогической психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК

Руководитель ООП

канд. филос. наук, доцент

Е. Г. Сырякина

« 05 » июня 2017 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
ТРЕНИНГ «ТАЙНЫ ЖЕНСТВЕННОСТИ» ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИЦ
КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К
ПОНЯТИЮ «ЖЕНСТВЕННОСТЬ»**

направление подготовки 39.03.03 - Организация работы с молодежью

Фоминская Анна Германовна

Руководитель

Куликов Иван Александрович,

Старший преподаватель

И. А. Куликов

« 5 » сб 2017 г.

Автор работы

Студентка группы №20310

А. Г. Фоминская

Томск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
1 Женственность в структуре ценностных ориентаций у современных старшеклассниц	5
1.1 Ценностные ориентации современных старшеклассниц	5
1.2 Женственность в системе ценностных ориентаций современных старшеклассниц	9
1.3 Источники формирования ценностного отношения у старшеклассниц	12
1.4 Изучение представлений о женственности и оценки собственной женственности у старшеклассниц	17
2 Тренинг женственности как способ формирования ценностного отношения к понятию женственность у девушек старшеклассниц	22
2.1 Тренинг как способ формирования ценностного отношения	22
2.2 Программа тренинга для старшеклассниц	25
Заключение	44
Список использованной литературы	47
Приложение А	52
Приложение Б	53
Приложение В	58
Приложение Г	62
Приложение Д	64
Приложение Е	65
Приложение Ж	67
Приложение И	68
Приложение К	69
Приложение Л	70
Приложение М	71
Приложение Н	75
Приложение П	77

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении трех лет обучения в вузе объектом наших исследований являлась молодая семья. Мы рассматривали проблемы, возникающие у молодых супругов в начале их семейной жизни, затрагивая как психологический аспект, так и экономический. На втором курсе мы изучали государственную поддержку молодой семье, как социальному институту, на государственном, региональных и областных уровнях. На третьем курсе нами было проведено исследование, в котором рассматривались семейные ориентации в системе ценностных ориентаций у современной молодежи.

Мы пришли к выводу, что при создании семьи и выстраивании отношений влияют множество факторов – социально-экономические, к которым можно отнести различные общественные процессы (государственная политика, СМИ, влияние моды, кинематографа и т.д); социальные группы, в которые включена личность (расовая и классовая принадлежность, этнические установки, субкультура, социальный статус, принадлежность к учебно-профессиональной группе, референтная группа); микросоциальная среда (психологический климат в семье, личности родителей, стиль семейного воспитания). А так же немалую роль играют внутриличностные психологические особенности. При создании своей семьи наибольшее влияние оказывает опыт отношений в своей первой семье, зачастую бессознательно у нас проявляются родительские программы и установки, которые не всегда позитивно влияют на выстраиваемые нами отношения с партнером. Для того чтобы создать гармоничную семью, молодому человеку необходимо сознательно формировать образ своей желаемой семьи и стремиться получить позитивный опыт. Необходимо иметь ориентир и пример гармоничной семьи в своей жизни, иметь знания, работать над собой, осознанно подходить к своей мужской или женской природе.

Полоролевая идентичность – это базовая характеристика человека, которая детерминирует самосознание и определяет путь социализации. Становление личности, интересов, формирование системы представлений о себе как о человеке определённого пола, включающей специфические для мужчин и женщин потребности, мотивы, ценностные ориентации и соответствующие этим образованиям формы поведения, – всё это зависит от пола, к которому принадлежит человек.

В настоящее время наблюдается процесс приравнивания мужчин и женщин, который связан с трансформациями общества в 20 веке, когда обстоятельства заставили женщин принять на себя мужские ценности и качества, освоить мужской стиль поведения. В результате многие женщины часто берут на себя мужские роли в семье, а мужчины же наоборот не всегда выполняют своих ролей.

Молодые девушки-старшеклассницы очень чутко реагируют на поведение взрослых, быстро усваивают уроки, полученные в процессе семейного воспитания. Ранний юношеский возраст для девушки очень важный период в развитии идеалов личности. Идеалы становятся образцом для подражания, правилом, согласно с которым они пытаются действовать. Таким образом, необходимо в этот период закладывать знания, формировать идеалы и ценности, не противоречащие интересам общества, которые в дальнейшем останутся достаточно стабильным.

Цель дипломной работы: разработка тренинга «Тайны женственности» для девушек-старшеклассниц.

Задачи дипломной работы:

- изучить психологические особенности девушек старшего школьного возраста;
- изучить ценностные ориентации старшеклассниц;
- провести анализ научной и практикоориентированной литературы по проблеме женственности;
- изучить представление о женственности у старшеклассниц и их оценку своей женственности;
- выяснить, какие темы тренингов актуальны для девушек;
- разработать тренинг для старшеклассниц.

Объект исследования: процесс формирования ценностей современных девушек-старшеклассниц.

Предмет исследования: тренинг как способ формирования ценностного отношения старшеклассниц к понятию женственность.

Гипотезы исследования:

1. В современном обществе существуют достаточно противоречивые представления о женственности;
2. Разработанная тренинговая программа «Тайны женственности» для старшеклассниц даст им необходимые знания и представления о своей природе, заложенных в них женских качествах, поможет раскрыть их.

Методы исследования:

- анализ литературы;
- анкетирование;

Программа «Тайны женственности» позволит девочкам узнать о присущей им женственности, пробудить и развивать в себе традиционные женские качества, сформировать полоролевой (фемининный) стиль поведения.

1 Женственность в структуре ценностных ориентаций у современных старшеклассниц

1.1 Ценностные ориентации современных старшеклассниц

Согласно недавним исследованиям, ценности личности рассматриваются как критерии, которые используются людьми для выбора и обоснования своих действий, а также для оценки других людей, себя и событий [1,2,3]. Д.А. Леонтьев считает, что ценности – основная сила, которая определяет выбор способов деятельности и ее характеристик, отсюда представления о жизненном собственном пути, его выбор, связанный с ценностями [4, с. 98].

В. Франкл представляет ценности как смысловые универсалии, кристаллизовавшиеся в результате обобщения типичных ситуаций, с которыми обществу или человечеству пришлось сталкиваться в истории [5, с. 37].

Осознание и усвоение ценностей осуществляется в процессе первичной социализации личности и определяет поведение человека в его повседневной жизни. В исследованиях доказано, что ценности являются символом интеграции людей в человеческое сообщество. Это значит, что общество обуславливает мировосприятие человека, вследствие чего у человека появляется чувство принадлежности к тому обществу, в котором он находится, то есть общество способствует формированию ценностей [6, 7].

В.П. Тугаринов пишет, что ценности делятся на ценности жизни (жизнь, здоровье, радости жизни, общение с себе подобными), ценности культуры (материальные и духовные) и социально- политические ценности (общественный порядок, мир, безопасность, свобода, справедливость, человечность и равенство).

В зависимости от задач и целей, которым служит та или иная ценность, они делятся на две основные группы: ценности-цели (терминальные ценности) и ценности-средства (инструментальные ценности). Терминальные ценности являются важнейшими, это основные цели человека, они отражают долговременную жизненную перспективу, то, что он ценит сейчас и к чему стремится в будущем, они определяют смысл жизни человека, указывают, что для него особенно важно, значимо, ценно. Инструментальные ценности выступают стандартами при выборе определенного типа поведения или действий.

Наряду с понятием ценности в отечественной социальной психологии используется термин «ценностные ориентации». Ценностные ориентации — это система ценностных отношений человека к окружающему миру; они выражают общую направленность индивида на те или иные виды социальных ценностей.

По-мнению Д.А. Леонтьева, ценностные ориентации - это осознанные представления субъекта о собственных ценностях, о том, что ценно для него. Ценностные ориентации – понятие, отражающее определенное отношение индивида к различным объектам и явлениям.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношения к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и Образа Я [8].

В ценностной ориентации опосредованно отражаются интересы индивидов и групп, которые определяются системой социально-экономических отношений данного общества, а осознание человеком, общественной группой всей совокупности основных и желаемых материальных и духовных благ, образа жизни, необходимых нравственных норм и выбор из них наиболее предпочитаемых являются необходимым условием успешной социализации. Развитые ценностные ориентации — признак зрелости человека, показатель меры его социальности или интегрированности в общество.

Ценностная ориентация — один из важнейших мотивов формирования и реализации жизненных планов людей, повседневного поведения, а потому связана с определением своего жизненного пути, с формированием смысложизненных ориентаций [7, 4].

Проблемой исследования ценностных ориентаций в разное время занимались такие видные исследователи как В.А. Ядов, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, Г.Л. Смирнова, Э.А. Арутюнян, А.В. Кирьякова и многие другие педагоги и психологи. Огромный вклад в изучение ценностных ориентаций молодежи внесли такие ученые, как П. Сорокина, Т. Парсонс, Р.К. Мертон, А.Г. Здравомыслова, В.А. Ядова, И.С. Кона.

Старшеклассники - это особая социально - демографическая группа молодежи в возрасте от 14 до 17 лет. В Л. И. Божович определяет старший школьный возраст как юношеский. Таким образом, юношеский возраст, временные рамки которого охватывают период с 15 до 18 лет, оказывается фактически совпадающим со старшим школьным возрастом, с периодом обучения в старших классах общеобразовательной школы.

На каждом возрастном этапе, характеризующемся сменой социальной ситуации развития, та или иная социальная структура становится доминирующей в формировании системы ценностей личности. Изменение социальной ситуации развития в раннем юношеском возрасте обусловлены выбором траектории профессионального развития.

Ученые определяют основные черты этого периода:

- интеллектуальная и нравственно-мировоззренческая зрелость;

В этот период жизни молодой человек уже способен самостоятельно ставить и решать ряд жизненных задач;

- ярко выраженная полоролевая дифференциация;

- завершается формирование сложной системы социальных установок (все компоненты социальных установок завершают свое формирование: когнитивный, эмоциональный, поведенческий);

- более четко проявляются черты характера молодого человека;

- возникают симпатии между юношами и девушками, отношения между ними становятся более эмоциональные, развиваются интимные отношения.

- формируется особое новообразование личности, которое называется самоопределением.

Теоретический анализ психологических особенностей юношеского возраста позволяет сделать следующие выводы. В юношеском возрасте происходит расширение диапазона социальных ролей и интересов [9]. Изучая юношеский возраст, Д.Б. Эльконин выделяет учебно-профессиональную деятельность в качестве ведущей деятельности данного возрастного периода, т.к. социальные мотивы, связанные с будущим, начинают активно побуждать учебную деятельность в юношеском возрасте [10]. Сфера общения в юношеском возрасте выражается в высокой значимости качественных характеристик процесса коммуникации [11].

Л.С. Выготский пишет, что именно в подростковом возрасте, как никогда важно влияние социальной среды, благодаря которой во многом формируются самосознание подростка, его направленность, и как следствие основные ценностные ориентации личности.

Общение со сверстниками в юношеском возрасте – специфический канал информации, особый вид межличностных отношений, а также один из видов эмоционального контакта [12]. Коммуникация со сверстниками способствует преодолению психологической зависимости от взрослых, утверждение социально-психологической самостоятельности личности [10]. В отношениях со сверстниками, наряду с сохранением коллективно-групповых форм общения, нарастает значение индивидуальных контактов и привязанностей [10]. Возрастает потребность в сотрудничестве с людьми, укрепляются связи со своей социальной группой, возникает чувство интимности во взаимодействии с людьми [9]. В данный период замечается существование противоположных тенденций в области общения и взаимодействия с другими людьми: расширение сферы общения – с одной стороны, и растущая индивидуализация, обособление от социума – с другой стороны [13].

Эрик Хомбургер Эриксон в своей теории психосоциального развития, особенно, выделяет юношеский возраст, как наиболее важный период развития, на который приходится основной кризис идентичности. Основной задачей этого возраста является обретение взрослой идентичности, которая характеризуется способностью выбирать свой путь, быть верным тем обязательствам, которые выбрал, цельностью личности.

Юность – важнейший этап формирования мировоззрения. Мировоззрение включает в себя систему знаний и опыта, а также систему убеждений и ценностей.

Как показывают психологические исследования, в раннем юношеском возрасте система ценностей молодых людей характеризуется динамичностью: освоение социальных ролей, стремление к переменам, поиск идентичности, самоопределение – это некоторые факторы, в содержании которых может раскрываться многообразное явление изменение ценностей личности. Факт такой динамики фиксируется в исследованиях К.А.Абульхановой, Б.С.Братуся, М.Р.Гинсбург, А.Н.Бражникова, О.С.Дейнека, В.Н.Пищука, Ю.В.Тищенко и др.

Для исследования ценностных ориентаций старшеклассников многие ученые используют методику М.Рокича, основанную на прямом ранжировании списка ценностей:

- терминальные – убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться (это деятельная жизнь, здоровье, интересная работа, жизненная мудрость, любовь, материально обеспеченная жизнь, наличие хороших и верных друзей, познание и др.);

- инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации (жизнерадостность, независимость, образованность, ответственность, непримиримость к недостаткам в себе и других, самоконтроль и т. д.).

По результатам исследования И.В. Дуды «для старшеклассников наивысший ранг имеют такие терминальные ценности, как «интересная работа», «наличие хороших и верных друзей», «общественное признание», «свобода», а из инструментальных ценностей: «жизнерадостность», «аккуратность», «воспитанность», «независимость», «высокие запросы». Высокий ранг занимают «здоровье», «жизненная мудрость» и «активная деятельность» [14].

Так, социально активные старшеклассники гимназии г. Углича (обучающиеся 8-х, 9-х и 10-х классов, 51 человек) наиболее значимыми для себя назвали здоровье, активную, деятельную жизнь, наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе, достаточно важным для них является общественное признание. Среди инструментальных ценностей были выделены образованность, воспитанность, честность, самоконтроль.

Обучающиеся Благовещенской средней школы Большесельского района (24 человека, обучающиеся 8-х, 9-х, 10-х классов) на первое место по значимости и важности для себя ставят наличие хороших и верных друзей, здоровье, любовь, материальную обеспеченность жизни, интересную работу. Наиболее важные человеческие качества для них: воспитанность, аккуратность, жизнерадостность, ответственность и образованность [15].

В исследовании, проводимым Ожогой Е.М. приняли участие 46 школьников 11 классов МОУ «Гимназии №7» (г. Раменское), из них 54 % юношей и 46 % девушек. «Анализ результатов, полученных по методике М. Рокича, показал, что среди терминальных ценностей находятся здоровье, любовь, наличие хороших и верных друзей, а также уверенность в себе и развитие. В этом перечне явно выражена большая значимость личной, чем профессиональной жизни. Девушки ставят на первое место любовь, вот почему счастливой семейной жизни отведено в числе их приоритетов важное место, а юноши больше ценят друзей, здоровье и активную деятельную жизнь» [16].

Анализ результатов анкетного опроса (было опрошено 300 старшеклассников), проводимого Е.А. Юрьевой среди старших классов г.Красноярска показал, что «на сегодняшний день наиболее ценным в жизни для старшеклассников является: во-первых, здоровье – 218 человек, во-вторых, семейные ценности – 210 человек, и в-третьих, любовь – 180 человек. Затем рейтинг ответов респондентов распределился следующим образом: дружба – 118 человек, отношения с людьми – 76 человек, честность – 72 человека, верность – 57, независимость и свобода – 48, социальный статус – 41 [27].

Анализ результатов многих исследований ценностей, предпочитаемых старшеклассниками, показали, что есть определенная специфика в предпочтениях наиболее значимых ценностей в зависимости от типа образовательного учреждения и особенностей социума, в котором живут старшеклассники.

1.2 Женственность в системе ценностных ориентаций современных старшеклассниц

Проблема формирования полоролевой идентичности у старшеклассниц является достаточно актуальной на сегодняшний день. Значительный вклад в изучение вопроса о факторах, влияющих на формирование полоролевой идентичности и механизмах идентификации внесли такие отечественные и зарубежные исследователи, как Ю.Е. Алешина, Г.М. Андреева, Н.В. Антонова, А.Г. Асмолов, М. Арутюнян, А. Бандура, С. Бем, Л.И. Божович, Н.С. Бурлакова, Д. Винникот, А.С.Волович, В.А. Геодокян, О. Здравомыслова, Л. Кольберг, И.С. Кон, И.Б. Котова, Ф. Лэонтиу, Дж. Мани, Дж. Мид, Л.В. Попова, Н.К. Радина, К. Роджерс, В.М. Русалов, Е.Т. Соколова, К. Хорни, Е.Н. Шиянов, Б.Д. Эльконин, Э. Эриксон, А. Эрхард и др.

Изучением психологических особенностей полоролевого поведения старшеклассников занимались В.С. Агеев, В.П. Багрунов, Б.С. Волков, Х. Биллер, В. Штерн и др. Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины отражены в исследованиях Ю.Е.

Алешиной, А.С. Воловича и т.д. Т.А. Араканцева, Е.М. Дубровская, Т.И. Ефрова изучали формирование полоролевых представлений и образов мужчины и женщины.

В отечественной психологии доминирует идея, что полоролевою идентичность можно определить как усвоенные личностью социально-культурные особенности своей половой принадлежности – внешнего облика, манер поведения, способов действий, психологических и нравственных качеств [17, 18]. Представители зарубежной психологии считали, что полоролевая идентичность – это установки, способы поведения, взаимодействия, специфические для мужчин и женщин [19].

Полоролевая идентичность – это обусловленные полом паттерны сознательных или бессознательных взаимодействий с другими людьми. Этот аспект своего образа формируется на основе тонких взаимодействий между родителями и ребенком с самого рождения [20]. Завершение формирования полоролевых позиций, по мнению некоторых исследователей, происходит в юношеском возрасте. У девушек резко усиливается интерес к своей внешности, возникает завышенная оценка ее значения, связанная с ростом самооценки, увеличением потребности нравиться и обостренной оценкой своих и чужих успехов у противоположного пола [21].

В настоящее время психологи все больше говорят о потере у девушек женственности. Причин называется много, среди которых: перекосы семейного воспитания, желание взять на себя мужские обязанности, эмансипация, несоответствие групповых ролей и др. Н.А. Шинкарёва в своем исследовании доказывает, что женственность не является врожденным качеством, а полностью приобретает с помощью социальных и культурных институтов воспитания. Она также считает, что конструктом женственности становятся среда, СМИ, разного рода установки, общественное мнение.

Понимания себя как представителя того или иного пола у ребенка происходит к трем годам. Поэтому, уже в этот период развития личности необходимо формировать гендерные интересы и качества характера, свойственные женщине. На это обратила внимание М.И. Федосеева, которая разработала проект для дошкольников по формированию у них гендерных представлений [22].

О большей размытости женских стереотипов говорит Т. И. Юферева, а Ю. В. Гаврилов, А. В. Меренков отмечают, что требования к девушкам выше. В обществе, где женщины обладают равными правами с мужчинами, им приходится приобретать или имитировать мужское ролевое поведение и отказываться от фемининности.

Р. Г. Яновский, А. И. Перминова, Т. А. Мельникова в один ряд по значимости ставят женский и социальный вопросы, раскрывая их сущность через неравноправие полов, деформацию женского самосознания, которое «развращено» агрессивной

«фаллоκραтической» культурой, механизм которой заключается в навязывании женскому сознанию образцов, штампов маскулинного поведения.

Б. И. Хасан, Ю. А. Тюменева отмечают, что путь к «норме» девочки и мальчики проходят по-разному, и основные трудности девочек попадают на подростковый и ранний юношеский возрастные периоды, что связано с психологической неготовностью девушек к их особенностям [50].

Многие исследователи отмечают, что представительницы женского пола подвержены риску социальной, в том числе семейной дезадаптации в большей степени, чем юноши. Особенно отрицательно сказывается на девушках одновременно сильное влияние как традиционных, так и современных взглядов, которые являются достаточно противоречивыми, а иногда даже противоположными друг другу.

Основными характеристиками истинной, традиционной женственности являются следующие: привлекательность, аккуратность, опрятность, мягкость, доброта, уступчивость, нежность, скромность, терпеливость, покорность, послушность, вежливость, доверчивость, социальная пассивность; умения: гладить, стирать, готовить, ухаживать за собой, воспитывать детей; в плане социального статуса – быть «хранительницей домашнего очага» и т.д.

Показателями современной женственности будем считать следующие: твёрдость, решительность, стойкость, целеустремлённость, самостоятельность, независимость, равенство в отношениях с противоположным полом, социальная активность, умение отстаивать собственное мнение, образованность, «внедрение» во все сферы деятельности.

Т. Шишова считает, что девочек трудно воспитывать из-за перечисленных проблем, которые делают «идеал» неизвестным, труднодостижимым, так как требует воспитания и традиционных, и современных качеств одновременно.

Исследование психологических особенностей осознания себя как представителя пола и влияний на данное осознание различных факторов является значимым в отношении представительниц женского пола. Это может быть связано как с уникальностью женской психологии в целом, так и с трудностями на пути становления девушек как представительниц пола и их социальной адаптации, обусловленных отсутствием, размытостью, противоречивостью, труднодостижимостью ориентиров для их оптимальной социальной адаптации.

Проанализировав различные точки зрения, мы можем сделать вывод о том, что полоролевая идентичность – это базовая характеристика человека, которая детерминирует самосознание и определяет путь социализации. Становление личности, интересов, формирование системы представлений о себе как о человеке определённого пола,

включающей специфические для мужчин и женщин потребности, мотивы, ценностные ориентации и соответствующие этим образованиям формы поведения, – всё это зависит от пола, к которому принадлежит человек.

1.3 Источники формирования ценностного отношения у старшеклассниц

На формирование системы ценностей оказывают влияние многие факторы: семья и малые социальные группы, экономические и социально-культурные отношения, жизнедеятельность субъекта, пол, возраст, условия жизни.

Над проблемой формирования ценностных ориентаций подростков и старшеклассников работали ученые: В.И. Гинецинский, Н.Д. Никандров, З.И. Равкин, Н.С. Розов, В.А. Сластенин, Г.И. Чижакова, Е.Н. Шиянов, М.Г. Казакина, М.И. Бурова-Илиева, П.Р. Игнатенко, В.В. Водзинская, А.Г. Здравомыслов, Л.М. Федеров, А.С. Шаев и др.

При формировании ценностных ориентаций старшеклассников ученые В.А. Сластенина, Г.И. Чижакова и Е.Н. Шиянова выделили когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты процесса формирования ценностных ориентаций. Когнитивный компонент представлен знаниями о сущности ценностных категорий, эмоциональный – проявляется в отношении к знаниям, к их приобретению, использованию, в отношении к поступкам, при оценке поведения и деятельности других людей; поведенческий – содержит конкретную направленность поведения в соответствии с наиболее значимыми ценностями.

М.С. Яницкий отмечает, что формирование ценностных ориентаций зависит от целого комплекса связанных между собой внутренних факторов, относящихся к разным уровням индивидуальности: особенности самоотношения, самооценка, акцентирование тех или иных черт характера, тип высшей нервной деятельности, – которые определяют общую стратегию взаимодействия подростка с социальной средой – сильный или слабый тип реагирования, мотивацию достижения успеха или избегания неудачи [23].

Уровень интеллектуальных способностей выступает условием формирования различных понятий, категорий, значений, личностных смыслов – категориальной сетки значений, являющейся средством совершения акта оценки. В ходе акта оценки какому-либо явлению на основании соответствующих критериев норм, целей, требований, идеалов и т. д. придается определенная ценность, т. е. значение.

Помимо внутренних факторов на формирование ценностных ориентаций старшеклассниц влияют также внешние факторы. Социальные группы, составляющие

ближайшее окружение девушек выступают в качестве внешних факторов формирования их ценностных ориентаций.

По данным исследований, факторами наибольшего влияния на ценностные ориентации молодежи являются Интернет и средства массовой информации, семья, родители, друзья [33].

Семья была и остаётся главным проводником социальных и культурных ценностей. Одной из функций семьи выступает социально-культурная, основу которой составляет свойственная семье высокая степень психологической солидарности. Социально-культурная функция выполняет задачи социализации детей и родителей. Социализация включает в себя задачу воспитания, но не ограничивается ею. Она охватывает также разнообразную деятельность по формированию личности: усвоение ею норм и ценностей культуры, навыков поведения и общения, подготовку к выполнению важнейших социальных ролей. Таким образом, по аналогии с формированием базовых психологических потребностей личности, семья закладывает и базовые культурные ценности, регулирующие будущее поведение человека в разных сферах деятельности, формирует сценарии всех возможных ролей, которые предстоит человеку сыграть. В семье закладывается фундамент формирования структуры ценностных ориентаций. Родители передают накопленный поколениями опыт, знания.

Для формирования ценностей, - пишет И.Ю. Шилов, - важно, как воспитывается подросток в семье. Семья сможет выступать в виде как позитивного, так и негативного фактора воспитания. И тогда как никакой иной социальный институт не имеет возможности потенциально нанести столько ущерба в воспитании детей, сколько в состоянии сделать семья. Семья – это определенного рода коллектив, играющий в воспитании главную, долговременную и важную роль [24].

Именно от родителей во многом зависят ценностные ориентации девушек старшекласниц, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков.

Еще одним источником формирования ценностных ориентаций современных старшекласниц является общение со сверстниками. Значение общения и взаимоотношений для развития личности, индивидуальности в старшем школьном возрасте общепризнано и было рассмотрено многими учеными: А.А. Бодалев, Л.А. Головей, С.А. Завражин, И.С. Кон, И.Ю. Кулагина, А.В. Мудрик, В.С. Мухина, Л.И. Столярчук, А.Г. Хрипкова, А.Г. и др.

Общение дает человеку эмоциональную, информационную и инструментальную поддержку. Эмоциональная поддержка необходима человеку для ощущения чувства уверенности. Человеку необходимо делиться с кем-то своими чувствами, мыслями и

эмоциями. Отсутствие эмоциональной поддержки может стать причиной стресса. Когда человек имеет представление о том, что происходит в мире, окружающем его, он испытывает информационную поддержку. Полученную информацию каждый оценит по-своему, и для получения оценочной поддержки человеку необходимо сравнивать своё отношение к людям и событиям с оценками других людей. Это позволяет ему делать выводы о том, правильно ли он воспринимает те или иные явления, и поэтому может изменить свое отношение к ним. Инструментальная поддержка представляет собой оказание конкретной помощи, физической или моральной, необходимой человеку в данный момент[28].

В старшем школьном возрасте увеличивается влияние групп сверстников. Общение со сверстниками является одним из главных «каналов информации», как это отмечалось выше [12]. По нему школьники узнают информацию, которую им по разным причинам могут не транслировать взрослые. Также, общение с ровесниками, это «своеобразный вид деятельности и межличностных взаимоотношений». В процессе общения вырабатываются навыки социального взаимодействия, возрастает набор его социальных ролей, расширяется представление о своей личности.

Общение с ровесниками для старшеклассниц является самостоятельной и значимой сферой жизни. В общении они реализуют потребность приобрести индивидуальность и добиться признания людей, которые их окружают.

Взаимоотношения с друзьями, сверстниками своего пола приобретают особую важность в период ранней юности, отличаются индивидуально-интимным, исповедальным отношением, посредством которого подруга/друг приобщаются к внутреннему миру, мыслям, интересам, увлечениям, «секретам», с которыми обсуждаются случаи разочарований и «побед».

Взаимоотношения с другим полом в старшем школьном возрасте становятся более важными при появлении любви, характеризующейся большей эмоциональной насыщенностью, эмоциональным отношением, чем дружба, и предполагающей включение в дружбу [26].

Стремительное развитие технологий в наше время привело к образованию новой разновидности в сфере общения – виртуальному общению. Данный вид общения приобретает всё большую популярность, в особенности среди молодежи. Несомненное удобство виртуального общения привлекает старшеклассниц. Тема привязанности подростков к социальным сетям, в наше время является актуальной, потому что старшеклассники гораздо чаще предпочитают живому общению виртуальное, этот факт отражен в исследованиях многих ученых [30, 31, 32].

Информационное пространство современной цивилизации, создаваемое глобальной системой Интернет и средствами массовой информации, коренным образом изменило характер воздействия информационно-коммуникативной ситуации на жизненный мир современного человека, социально-психологические модели и стереотипы его поведения [33].

Социальные сети выступают одним из важнейших факторов влияния на формирование ценностных ориентаций. Социальные сети задают характерные для современной массовой культуры идеальные личностные образцы и нормы поведения, которые проецируются на молодежную субкультуру и тем самым присваиваются школьниками, формируя их ценностные ориентации и реальное поведение [27].

Социальные сети имеют двойственное влияние на социализацию старшеклассниц: как положительное, так и отрицательное. Одним из негативных эффектов глобальной компьютерной сети является широкое распространение различной информации. Избыток информации, иногда очень противоречивой, препятствует критическому суждению молодых девушек, т.к. ценностная система на данном этапе еще не устойчивая и гибкая [29].

По мнению Е.В. Сичкар, одну из главных ролей в жизни подростка играет школа. Школа выступает еще одним из главных источников формирования ценностного отношения старшеклассниц. В школе молодые девушки общаются со своими сверстниками и учителями около 6 часов в день, и каждый из них влияет на их жизнь, на поведение, ценности, на воспитание.

Р.С. Немов отмечает, что в процессе школьного воспитания и обучения у подростка формируются убеждения, мировоззрение, система социальных установок, ценностных ориентаций, определяющих отношение человека к миру, к людям, к самому себе [34].

С педагогической точки зрения формирование ценностных ориентаций у школьников происходит на всех уроках, благодаря методам и организации обучения, личности учителя и той атмосфере, которая складывается на уроке, т.е. в процессе образования.

По результатам многочисленных социологических исследований телевидение у школьников занимают лидирующие места среди популярных массмедиа. А киноискусство играет особую роль в отражении и формировании культуры общества и является одним из источников формирования ценностных ориентаций.

Киноискусство обладает особым потенциалом воздействия на человека, но проблема в том, что оно еще слабо изучено в психологии, и в частности в педагогической психологии. Специалисты, рассматривающие кино как разновидность СМИ, говорят о его способности оказывать влияние на нормы и модели поведения, установки, ценности зрителя. О

потенциале кино говорит и то, что оно используется как средство психотерапевтического воздействия [35].

В настоящее время ряд исследований критически отзываются о нарастающей экспансии кино-текста во все сферы человеческой деятельности. Согласно их мнению, кино, в отличие от литературы или театрального искусства, представляет собой образ, восприятие которого не требует глубинной переработки и порождает пассивность. Как правило, в подобных случаях рассматриваются самые простые формы кинотекста (чаще всего – телевизионные), не предполагающие высокой включенности и активности зрителя, точно так же, как почти автоматически протекает процесс чтения простых слов и предложений родного языка. Однако сложные формы кино-текста требуют особого навыка их прочтения – на это указывали Н. И. Жинкин [37], А. А. Леонтьев [38], Ю. М. Лотман [36].

В настоящее время кинотерапия как метод формирования ценностных ориентаций активно развивается, возможно, благодаря тому, что кино становится сейчас ведущим средством искусства. Самой главной причиной популярности кинематографа является его доступность. В наше время практически все фильмы можно посмотреть в Интернете. Другой причиной популярности кино является его зрелищность. Многие современные фильмы снимают по мотивам популярных книг или комиксов, которые интересны современной молодёжи. Кино идет в ногу со временем, оно обсуждает насущные проблемы человечества, смотрит вперед, передает многие исторические картины в современном виде.

На формирование ценностных ориентаций современных девушек немалую роль оказывает рекламное воздействие, влияние которого отражено в работах Е. Л. Головлевой, В. И. Ильина, А.Н. Лебедева - Любимова, З. Мелосика, Е. Павловской и др.

Реклама на сегодняшний день становится неотъемлемым структурным компонентом культуры. Способность к стремительному и масштабному охвату самых многочисленных аудиторий, владение технологическим подходом проектирования превращает телевизионную рекламу в важный фактор, который оказывает влияние на ценностные ориентации, установки и стиль жизни современных девушек. Телевизионная реклама проектирует информацию и, в соответствии с этим, самого человека и общество в целом.

В современной российской телерекламе наряду с непосредственной пропагандой товаров и услуг опосредованно транслируются различные модели потребительского поведения, которые служат основой для формирования различных стилей жизни.

На формирования ценностных ориентаций школьников большое влияние оказывает чтение литературы, которое также является и частью образования. В процессе образования практически на каждом уроке приходится сталкиваться с чтением разного вида текстов,

которые в свою очередь прямо или опосредованно влияют на формирование ценностей. По словам Ушинского К.Д. «чтение – это упражнение в нравственном чувстве....» [39].

Литература как вид искусства способна воздействовать на сознание и процесс формирования смысловых структур, составляющих смысловую сферу личности. Условием воздействия является полноценность восприятия, которое неотделимо от уровня интеллекта и эмоционального состояния, мотивов и установок, потребностей и других особенностей ценностно-смысловой сферы субъекта.

Театральное искусство так же выступает в качестве источника формирования ценностных ориентаций. Театральное искусство - это одно из самых сложных, самых действенных и самых старинных искусств. В качестве составляющих в театральное искусство входят и архитектура, живопись и скульптура, и хореография, и литература, и искусство актерской игры и т. д.

Источниками формирования ценностных ориентаций у старшеклассниц могут выступать различные клубы, секции, школы дополнительного образования. Например, литературные или дискуссионные клубы. Используемая в таких клубах технология диалогического общения в ходе дискуссии позволяет старшеклассникам выйти на уровень сопричастности высшим духовно-нравственным ценностям, пережить их, определить свое отношение к ним. Старшеклассники учатся в диалоге слушать многоголосие мира, понимать множественность субъективных миров других людей. Такой метод работы хорошо вписывается в трёхкомпонентную модель формирования ценностей, участники узнают новое для себя о предмете дискуссии (когнитивный компонент), определяют свое отношение к нему (эмоциональный) и поступают или высказываются согласно своим ценностным ориентациям (поведенческий) [25].

1.4 Изучение представлений о женственности и оценки собственной женственности у старшеклассниц

Для изучения представлений о женственности и оценки собственной женственности у старшеклассниц нами была разработана анкета. В анкетировании принимали участие 40 девушек старшего школьного возраста, 4 человека (10%) в возрасте 14 лет, 11 (27,5%) – 15 лет, 12 (30%) - 16 лет и 17 (32,5%) – 17 лет.

На «1» вопрос «что в себя включает женственность»?

- 70% - отметили мягкость и нежность;
- 67,5% - манеры поведения;

- 52,5% – красота и привлекательность;
- 52,5% – искренность;
- 47,5% – доброта и забота;
- 42,5% – спокойствие и расслабленность;
- 42,5% – внешние качества;
- 35% – духовный мир;
- 30% – умение общаться;
- 22,5% – уверенность;
- 7,5% – сексуальность;
- 5% – умение вдохновлять.

Таким образом, для современных старшеклассниц основные составляющие компонентами женственности являются «мягкость и нежность», «манеры поведения», «красота и привлекательность» и «искренность», а «умение вдохновлять» и «сексуальность» в меньшей мере относятся к этому понятию.

На «2» вопрос «в чем проявляется женственность?»

- 57% отметили – в умении создавать вокруг себя атмосферу любви и гармонии;
- 55% – в поведении и манере общаться;
- 55% – в дружелюбии и открытости;
- 40% - в естественности;
- 15% - уверенность;
- 10% - в способности вдохновлять окружающих.

Больше половины опрошенных девушек отмечали, что женственность проявляется в умении создавать вокруг себя атмосферу любви и гармонии, в поведении и манере общаться, в дружелюбии и открытости. Лишь 10% опрошенных отметили такую черту, как «умение вдохновлять».

На «3» вопрос, который заключался в оценке респондентами своей женственности

- 60% отметили – не в полной мере;
- 22,5 выбрали ответ «да, я женственная»;
- 15% - «мне говорят, что я женственная, но я так не считаю»;
- 2,5 % отметили - «нет, но мне бы хотелось стать женственной».

По результатам ответа на данный вопрос, мы можем сделать выводы, что лишь 22,5% опрошенных девушек считают себя женственными, 60% - не в полной мере, и лишь 2,5% отметили – «нет».

На «4» вопрос, который заключался в выявлении взаимосвязи между понятиями «женственность» и «сексуальность»

- 54% отметили – «скорее да»;
- 20% - «да»;
- 25% выбрали ответ «скорее нет»;
- 1 человек ответил «нет».

Если сравнивать с ответом на первый вопрос, то можно сделать вывод, что для современных старшеклассниц «сексуальность» связана с понятием «женственность», но не является основным качеством «женственной» женщины.

На «5» вопрос - «присущи ли женственности грубая, тяжёлая работа?»

- 56% отметили «нет»;
- 39% - «иногда»;
- 5 % девушек выбрали вариант «да».

Таким образом, можем сделать вывод, что практически 40% девушек допускают грубый и тяжелый труд в своей жизни.

На 6 вопрос - «Согласны ли вы, что женщине отведена роль последовательной исполнительнице воли мужчины?»

- 50% ответили «нет»;
- 30% - «иногда»;
- 20% - «да».

Половина опрошенных девушек считают, что женской ролью не является быть последовательницей воли мужчины, возможно, это связано с тенденцией социального равноправия, которое заключается в равенстве прав между мужчинами и женщинами в семейных и других правовых отношениях.

7. Понятие «женственность» и «женщина» идентичны?

- 56% - «нет»;
- 44% - «да»

Большее половины опрошенных отметили, что понятия «женственность» и «женщина» не идентичны, можно сделать выводы, что не каждая женщина может быть женственной и «женственность» не является врожденным качеством, а развивается в процессе жизни.

8. Должна ли женщина зависеть от мужчины?

- 73% - «смотря в чем»;
- 27% - «нет»;
- никто из респондентов не выбрал утвердительный ответ «да».

9. Согласны ли вы, что женственность определяет отличающее качество мужчины от женщины?

- 88% выбрали ответ «да»;
- 12% - «нет».

10. Женственность взаимосвязана с материнством?

- 61% отметили «да»;
- 39% - «нет».

11. По-вашему мнению, ценится ли женственность сегодня?

- 85% - «да»;
- 10% выбрали ответ «не знаю»;
- 5% - «нет».

Большая часть опрошенных отметила, что женственность имеет ценность в современном обществе.

12. Считаете ли вы свою маму женственной?

- 61% - «да»;
- 24,5 % - «скорее да»;
- 12% - «не знаю»;
- Только 1 человек выбрал ответ «скорее нет».

13. Как вы считаете, какое влияние на ваше отношение к женственности повлиял образ вашей матери?

- 36,5% - выбрали ответ «мама для меня является идеалом женственности, и я у нее учусь»;
- 32% - «образ матери, и ее поведение очень повлияли на мое отношение к женственности»;
- 29% считают, что «образ матери никак не отразился на моем отношении к женственности»;
- Один респондент выбрал ответ – «образ матери прямо противоположен моему представлению о женственности».

В 14 вопросе девушкам необходимо было выбрать темы тренингов, которые им были бы интересны из предложенных вариантов.

- 56% - «Моя самооценка»
- 56% - «Как строить гармоничные отношения с противоположным полом»
- 49% - «Влюбленность и любовь. В чем их отличие?»
- 46% - «Женские чувства и как научиться управлять ими?»
- 42% - «Как строить гармоничные отношения с родными и близкими»
- 36% - «Как отношения с родителями влияют на мою жизнь»
- 36% - «Как научиться слушать себя и жить по сердцу»
- 27%-«Психологические особенности мужчин и парней. Мое отношение к противоположному полу»

15 вопрос заключался в актуальности выбранных выше тем для девушек:

- 56% - отметили «актуально»
- 35% - «очень актуально»
- 9% - «не актуально»

16. Вам хотелось бы пройти тренинг в качестве участницы?

- 61% - «да, если бы была возможность»
- 12% - «да, я чувствую, у меня не хватает знаний»
- 19% - «нет»
- 7% - «нет, меня и так все устраивает»

В первой главе мы провели теоретический анализ основных психологических особенности старшего школьного возраста, рассмотрели ценностные ориентации современных старшеклассниц и факторы, которые влияют на их формирование. На основе современных исследований мы сделали вывод, что есть определенная специфика в предпочтениях наиболее значимых ценностей в зависимости от типа образовательного учреждения и особенностей социума, в котором живут старшеклассницы.

В данной главе мы отразили влияние основных источников формирования ценностных ориентаций девушек, таких как семья, Интернет, общение со сверстниками, учебное заведение, социальные сети, кино, литература, театр и др.

На основе разработанной нами анкеты мы изучили представление о женственности современных старшеклассниц 14-17 лет и оценку ими своей женственности.

Для современных старшеклассниц основными составляющими компонентами женственности являются «мягкость и нежность», «манеры поведения», «красота и привлекательность», «искренность», а «умение вдохновлять» в меньшей мере относится к этому понятию. Девушки отмечают, что «сексуальность» связана с понятием «женственность», но не является основным компонентом женственной женщины.

Больше половины опрошенных девушек отмечали, что женственность проявляется в умении создавать вокруг себя атмосферу любви и гармонии, в поведении и манере общаться, в дружелюбности и открытости. Многие старшеклассницы отметили, что понятия «женственность» и «женщина» не идентичны, можно сделать выводы, что не каждая женщина может быть женственной и «женственность» не является врожденным качеством, а развивается в процессе жизни.

Половина опрошенных девушек считают, что женской ролью не является быть последовательницей воли мужчины, возможно, это связано с тенденцией социального равноправия, которое заключается в равенстве прав между мужчинами и женщинами в семейных и других правовых отношениях. Практически 40% девушек допускают грубый и тяжелый труд в своей жизни.

Результаты анкетирования показали, что 22,5% опрошенных девушек считают себя женственными, 60% - не в полной мере, и лишь 2,5% отметили – «нет».

А так же данная анкета показала актуальность (91% опрошенных) разработки и проведения тренинга «Тайны женственности».

2 Тренинг женственности как способ формирования ценностного отношения к понятию женственность у девушек старшекласниц

2.1 Тренинг как метод формирования ценностного отношения

В последние годы в Российской Федерации большую популярность получают различные виды тренингов: навыковые, психотерапевтические, социально-психологические, бизнес-тренинги. Проведение тренингов в настоящее время является одним из самых быстрорастущих направлений практической психологии.

Понятие «тренинг» имеет множество трактовок. Данный термин происходит из английского языка ‘train’, ‘training’, и в русском переводе имеет следующий ряд значений: воспитание, обучение, подготовка, тренировка, дрессировка [51, с. 65]. Тренинг, являясь отдельной формой образовательного процесса, характеризуется высокой интенсивностью с использованием различных приемов и методов достижения заявленной цели прямо во время занятий.

Первые случаи использования тренингов как групповой терапии для лечения неврозов пациентов были в 30-х годах XX века Фрейдом и его учениками. В 1932 году Я. Морено, работая над методами психодрамы и социометрии, обозначил тренинг как групповую психотерапию.

В науке принято считать, что родоначальником тренингов является психолог из США Курт Левин, основавший в 1946 году Т-группы, при участии в которых люди учились взаимодействовать, общаться друг с другом. При этом ученый заметил, как участники с удовольствием общаются и получают удовольствие и позитивное переживание от анализа высказанных собственных мнений, чувств, эмоций. При реализации тренингов К. Левин пользовался идеями, которые он подчеркнул из своего опыта:

- 1) человек может обладать любыми достоинствами и талантами, но е
- 2) взгляды человека могут измениться, если изменятся взгляды его группы;
- 3) человеком, выбитым из обычной колеи, легко управлять;
- 4) для того чтобы изменить человека, его надо освободить от инерции негативных незавершенных ситуаций [52].

Также участники тренинга, по мнению психолога, должны подвергнуться трем стадиям: «замораживанию» – разрушение существующей системы ценностей и жизненных ориентиров членов группы, «изменению» – предоставление новой системы ценностей и мотиваций и «новой заморозке» – приобретение опыта в рамках новой системы ценностей.

В современной литературе встречаются разнообразные определения тренингов. Например, Ю.Н. Емельянов определяет тренинг как группу методов для развития способностей к обучению и овладения любым сложным видом деятельности. И.В. Вачков – как совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития.

В России тренинги появились в начале 90-х гг. Основной этап роста рынка тренингов пришелся на 1999 г. Тренинг – явление многогранное, существующее в различных модификациях и позволяющее решать широкий круг задач. При разработке, систематизации и выборе тренингов для конкретных условий проведения следует ориентироваться на широкий ряд параметров. Динамика работы группы, оптимальный уровень концентрации внимания, включенность участников в процесс обучения зависят от соблюдения технологии проведения тренинга и от учета потребностей участников.

В настоящее время термин «тренинг» используется для обозначения широкого круга методик, базирующихся на различных теоретических принципах. Тренинг является методом групповой работы, при которой в результате многократного переживания участниками группы различных способов разрешения проблемной ситуации формируется новый необходимый опыт. При этом организуется погружение в социальную деятельность, что способствует воссозданию в условиях тренинга значимых жизненных ситуаций.

Тренинговая работа, с одной стороны, создает ситуацию личностного «вживания» в происходящие события и способствует адаптации и самореализации личности в конкретной деятельности, придавая этому процессу целостность, динамизм, вариативность, последовательность, системность и гибкость. А с другой стороны, психологические образования, возникающие в процессе тренинга, активизируют самокоррекцию и самоуправление. Все виды тренинга сочетаются с групповой дискуссией, в процессе которой необходимо анализировать и обсуждать выполнение каждого упражнения, выяснять причины успехов и неудач, что обеспечивает осознанность и целенаправленность тренинга.

Тренинг определяется и как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью. Обучение в группах, по мнению исследователей, имеет ряд преимуществ перед индивидуальной психологической работой. Потенциальное преимущество условий группы – это возможность получения обратной связи и поддержки от людей, имеющих общие проблемы и переживания с конкретным участником группы. В процессе группового взаимодействия приходит принятие ценностей и потребностей других. В группе человек чувствует себя принятым и принимающим, пользующимся доверием и доверяющим, получающим помощь и помогающим. Наблюдая происходящее в группе взаимодействие, участники могут идентифицировать себя с другими

и использовать установившуюся эмоциональную связь при оценке собственных чувств и поведения. Обратная связь оказывает влияние на оценку индивидуумом своих установок и поведения, формирование его «Я-концепции».

По мнению Н. Яковченко [54], ключевыми отличиями тренинга от других групповых форм обучения являются:

1. Прохождение всех базовых стадий обучения (пример, понимание, проба, обратная связь)
2. Баланс между коллективной и индивидуальной работой (в зависимости от текущих нужд практические упражнения выполняются индивидуально, в малых группах, или всей аудиторией совместно)
3. Количество участников оптимально для получения групповой обратной связи в виде обсуждений, вопросов тренеру и так далее.

Разнообразие тренингов исключительно велико. Тренинги различаются по тематике, по направленности и целям, по способу набора и аудитории участников, по подходу (школе) и стилю работы ведущего и т.д.

Тренинг как метод активного социально-педагогического обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее эффективных и динамично развивающихся методов педагогической работы. Цели, которые достигаются в ходе тренинговой работы, направленной на формирование ценностных ориентаций, могут преимущественно касаться либо внутриличностных изменений, либо наработки умений и навыков. Существуют следующие типы тренингов: развивающие (развивают способности присоединяться друг к другу, слушать и слышать ответы других, определять значимые для себя ценности) и обучающие (развиваются умения, приобретаются навыки и усваиваются знания, прививается культура общения).

Ценностные ориентации, какой бы сферы человеческой жизнедеятельности они ни касались, в той или иной мере обязательно проявляются во взаимоотношениях в коллективе. Учитывая тот факт, что наиболее значимой сферой для старшеклассниц является общение со сверстниками, метод тренинга может быть эффективным для данного возрастного периода.

Как показывает опытно-экспериментальная работа, формирование ценностных ориентаций наиболее эффективно происходит при нестандартной форме организации занятий. Одной из таких форм организаций является педагогический тренинг, основными условиями реализации которого являются открытость (одно из важнейших условий того, что учащийся в процессе тренинговых занятий будет готов к изменению, развитию, движению в отношении самого себя); свобода самовыражения (отсутствие психологических барьеров, страха, проявление необходимых волевых усилий для выхода внутренней активности за

пределы заданной ситуации); активность (привлечение ярких образных характеристик, ориентация на поиск и самостоятельность, актуализация игровых, творческих ситуаций); удовлетворенность деятельностью (получение личного эмоционального удовлетворения и поддержки).

2.2 Программа тренинга для старшеклассниц

Разработка тренинга включает в себя шесть последовательных этапов. Данные этапы логически взаимосвязаны и определяют общую логику разработки тренинга.

- 1.Формулирование концепции и целей тренинга.
- 2.Разработка программы тренинга с разбивкой на тематические модули.
- 3.Создание дизайна тренинга, методическое насыщение.
- 4.Написание методички по ведению тренинга (рабочие материалы тренера).
- 5.Создание раздаточных материалов (рабочая тетрадь участника тренинга).

Концепция программы: девушки, не сформировавшие полоролевые стереотипы поведения, неизбежно столкнутся с трудностями общения со сверстниками как своего, так и противоположного пола. Неверно усвоенные половые роли могут являться причиной депрессивных состояний, неврозов, социальных психотравм, вести к девиантному поведению, чувству неполноценности и одиночеству, нестабильности семейных отношений. Предлагаемая тренинговая программа «Тайны женственности» является средством поддержки и оказания помощи девушкам – старшеклассницам по формированию полоролевого поведения. Программа позволяет девочкам узнать о присущей им женственности, пробудить и развивать в себе традиционные женские качества, сформировать полоролевой (фемининный) стиль поведения. Данная программа разработана на основе психологической программы Шемякиной М.Н. для девочек-подростков и старшеклассниц.

Цель программы: формирование фемининного стиля поведения у девочек – старшеклассниц.

Задачи:

- 1) Формирование позитивного отношения к собственной женственности у старшеклассниц и выработка феминного стиля поведения;
- 2) Психологическое просвещение по вопросам закономерностей становления и развития семьи.

Программа состоит из 3 блоков:

1 блок - «Уроки первой любви» (включает в себя 5 занятий)

2 блок – «Искусство женственности» (включает в себя 4 занятия)

3 блок – «Секреты благополучной семьи» (включает в себя 3 занятия)

Методы:

В программе используются следующие методы и формы работы:

- игры – энергизаторы;
- метод проблемных ситуаций;
- метод «мозгового штурма»;
- групповая дискуссия;
- ролевые игры;
- телесные и танцевальные методы;
- получение и дача обратной связи;
- лекции

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

В начале тренинговой программы девушкам необходимо будет заполнить две методики:

- Методика выявления маскулинности-фемининности из Фрайбургского личностного опросника(FPI). Методика взята из книги: *Е. И. Розов. Настольная книга практического психолога.* — М.: Владос, 1998. — Кн. 1.
- Методика «Женственность». Методика представляет собой произведенное мною объединение (с некоторым изменением стилистики) двух шкал («женственность» и «эстетическая впечатлительность») теста общей оценки личности, описанного в книге В. М. Мельникова и Л. Т. Ямпольского. Введение в экспериментальную психологию личности. — М.: Просвещение, 1985.

Результативность программы будет оценена с помощью анкетирования участниц (см. ПРИЛОЖЕНИЕ П).

1 блок – «Уроки первой любви»

Занятие 1 « 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.

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

1. 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.

2. Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство участников группы и тренера. Время: 5–7 мин.

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

Анализ: это упражнение позволит не только познакомиться друг с другом, но и узнать некоторые особенности характера каждой участницы.

2. Упражнение «Снежный ком»

Цель: сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе. Время: 10 мин. Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу. Выбирается водящий, который называет свое имя. Сосед справа называет имя водящего и свое. Таким образом, каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представлявшихся до него, и свое имя. По завершении круга игру можно повторить в обратном направлении.

3. Упражнение «Комплимент»

Цель: сплочение группы, формирование положительного настроения на совместную работу. Время: 5–7 мин.

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

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

4. Мини-лекция (см. ПРИЛОЖЕНИЕ А)

5. Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: повышение внутригруппового доверия и сплоченности. Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников, на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой.

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

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

Занятие 2 «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.

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

Оборудование: аудиосистема.

1. Упражнение «Необычные приветствия»

Цель: формирование положительного эмоционального настроя на совместную работу.

Время: 10 мин.

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

2. Упражнение «Алфавит»

Цель: повышение сплоченности членов группы. Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Звучит музыка. Участникам предлагается построиться в шеренгу по следующим признакам: а) по первой букве имени; б) по первой букве фамилии; в) по первой букве отчества; г) по росту; д) по цвету глаз.

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

3. Кластер «Дружба»

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

Время: 20–25 мин.

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

Процедура проведения. Ведущий делит участников на 4 группы по 3–4 человека. Каждая группа располагается за своим рабочим столом. Участники в течение 3 минут записывают на листочках ассоциации к слову «дружба». По желанию некоторые списки могут быть зачитаны. Ведущий предлагает командам составить, используя индивидуальные списки, групповой список ассоциаций. Затем проранжировать слова и разделить их на любое количество групп, озаглавив при этом каждую. Результаты работы оформляются командами на листах А3 маркерами. Работы всех команд вывешиваются на доску, и их представители поочередно зачитывают содержание кластеров. На завершающем этапе работы кластеры возвращаются в команды на доработку. Ведущий предлагает участникам посредством обсуждения найти и подчеркнуть слова, отражающие сущность настоящей дружбы. Затем повторное вывешивание работ на доске и зачитывание выбранных слов.

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

4. Мозаика «Твои чувства. Твои подруги»

Цели: ознакомить участников с основными причинами возможных конфликтов в системе отношений «подруга – я – возлюбленный»; раскрыть значение дружбы в жизни человека; проанализировать негативные и позитивные моменты дружеских взаимоотношений; повысить социальную компетентность.

Время: 15–20 мин.

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

Подготовка: участники делятся на 4 команды и занимают места за рабочими командными столами, соответственно пронумерованными. На каждом столе лежат ручки, чистые листы бумаги и жетончики с номерами 1, 2, 3, 4. Каждый член группы выбирает себе номер и прикрепляет с помощью булавки на одежду. Таким образом, образуется 4 команды, где каждому участнику присвоен порядковый номер.

1-й этап. «Внутри круга» Каждой группе предложен теоретический материал, зафиксированный на карточке. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде.

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

2-й этап. «В людях» Так как каждая команда рассматривала, то для того чтобы каждому участнику получить всю предложенную для изучения информацию, предлагается первым номерам собраться за столом № 1 и т.д. Каждому участнику необходимо ознакомить

представителей новых команд с той информацией, которую они получили в своей группе. Через 10 минут восстанавливаются первоначальные группы. В течение некоторого времени участники обсуждают услышанное в группах.

Анализ: Каких принципов следует придерживаться в системе отношений «подруга – я – возлюбленный»? Приходилось ли вам встречаться с такими трудностями?

5. Упражнение «Кубик»

Цель: развитие способности к самоанализу и рефлексии. Время: 5–10 мин.

Материал: бумажный кубик, на каждой грани которого написаны вопросы: 1. Что происходило? 2. Что нового узнали? 3. Что не понравилось? 4. Чему научились? 5. Как применять? 6. Как работали?

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

Анализ: Какие вопросы сегодня прозвучали чаще? Почему?

6. Тест «Настоящий ли друг твоя подруга?» Цели: дать возможность участникам оценить степень адекватности поведения подруги; координация межличностного восприятия и реальной ситуации взаимодействия.

Время: 5–10 мин.

Материал: текст вопросника (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Б).

Занятие 3 «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.

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

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе. Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники группы стоят в кругу. Водящий выходит в круг. Один из участников подходит к нему и здоровается, пожимая руку. Другой рукой водящий приветствует следующего игрока. Этот следующий участник, пожимая свободную руку

водящему, другой рукой приветствует третьего и так далее. Образуется новый круг, в котором игроки держатся за руки. По команде ведущего громко говорят друг другу «здравствуйте».

2. Мини-лекция (см. ПРИЛОЖЕНИЕ В).

3. Кластер «Мальчик»

Цели: дать возможность участникам смоделировать образ идеального мальчика; показать многоаспектность понятия «мальчик». Время: 25–30 мин.

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

Процедура проведения. Ведущий делит участников на группы по 4–5 человек. Каждая группа располагается за своим рабочим столом. Участники в течение 3 минут записывают на листочках ассоциации к слову «мальчик». По желанию некоторые списки могут быть зачитаны. Ведущий предлагает командам составить, используя индивидуальные списки, групповой список ассоциаций. Затем проранжировать слова и разделить их на любое количество групп, озаглавив при этом каждую. Результаты работы оформляются командами на листах А3 маркерами, затем работы всех команд вывешиваются на доску, и их представители поочередно зачитывают содержание кластеров. На завершающем этапе работы кластеры возвращаются в команды на доработку. Ведущий предлагает участникам посредством обсуждения найти и подчеркнуть слова, отражающие сущность идеального мальчика. Затем работы повторно вывешиваются на доске и зачитываются выбранные слова.

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

4. Мозаика «Наиболее опасные разновидности парней»

Цели: ознакомить участников с основными чертами и поведенческими стереотипами некоторых типов парней; показать возможную опасность межличностных взаимоотношений с такими парнями; дать возможность осознать причины и следствия взаимодействия этих типов парней с девушками; повысить социальную компетентность. Время: 10–15 мин.

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

Подготовка: участники делятся на 4 команды и занимают места за рабочими командными столами, соответственно пронумерованными. На каждом рабочем столе лежат ручки, чистые листы бумаги и жетончики с номерами. Каждый член группы выбирает себе номер и прикрепляет с помощью булавки на одежду.

Процедура проведения:

1-й этап. «Внутри круга»

Каждой группе предложен на карточке теоретический материал. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде. Отводится время – 5 минут. Участники могут составлять на листочках опорные конспекты.

2-й этап. «В людях»

Так как каждая команда рассматривала разные карточки, то для того чтобы каждому участнику получить всю предложенную для изучения информацию, предлагается первым номерам собраться за столом № 1, вторым – за столом № 2 и т.д. Образуются новые 4 группы. Каждому участнику необходимо ознакомить представителей новых команд с той информацией, которую он получил. Через 7 минут восстанавливаются и объединяются первоначальные группы. В течение некоторого времени участники обсуждают услышанное в группах.

Анализ: Какие качества присущи рассматриваемым на карточках типам парней? Приходилось ли вам в жизни встречаться с такими мальчиками?

3. Упражнение «Карточки обратной связи»

Цель: развитие способности к самоанализу и рефлексии. Время: 10 мин.

Материал: бланки с табличками для каждого участника (см. ПРИЛОЖЕНИЕ В), ручки.

Процедура проведения. Участникам предлагается проанализировать занятие по трем направлениям, заполнив три колонки карточки. По окончании работы можно зачитать карточки по желанию.

Анализ: Легко ли было выполнить задание? Почему? На заполнение какой колонки ушло больше времени? Какие мысли вас удивили?

Занятие 4 «Как найти свою первую любовь?»

Цели:

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

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

1. Упражнение «Здравствуйте»

Цели: формирование положительного настроения на совместную работу; активизация участников группы. Время: 5–7 мин.

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

2. Упражнение «Ладшки»

Цели: получение обратной связи; сплочение группы; повышение самооценки. Время: 10–15 мин.

Материал: листы, ручки, карандаши.

Процедура проведения. Каждый из участников должен обвести свою руку на листе бумаги и в центре ладошки написать свое имя. После чего участники передают свои листы соседу справа, а сами получают рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка нужно написать какое-нибудь привлекательное качество его обладателя (например, «ты очень добрый»). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу. Когда все надписи будут сделаны, ведущий собирает рисунки и зачитывает «комплименты», а группа должна догадаться, кому они адресованы. В конце упражнения участники забирают листы со своими ладошками.

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

3. Мозаика «Девять вредных советов»

Цели: ознакомление участников с неприемлемыми моделями поведения на этапе поиска «объекта любви»; анализ причин неадекватности такого поведения; повышение социальной компетентности. Время: 15–20 мин.

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

Подготовка: участники делятся на 3 команды и занимают места за рабочими столами, соответственно пронумерованными. На каждом рабочем столе лежат ручки, чистые листы бумаги и жетончики с номерами 1, 2, 3. Каждый член группы выбирает себе номер и прикрепляет с помощью булавки на одежду. Таким образом, образуется 3 команды, где каждому участнику присвоен порядковый номер.

Процедура проведения:

1-й этап. «Внутри круга»

Каждой группе предложен на карточке теоретический материал. Этот материал необходимо изучить и обсудить в команде. Время для выполнения – 7 минут. Участники могут составлять на листочках опорные конспекты.

2-й этап. «В людях»

Так как каждая команда рассматривала разные карточки, то для того чтобы каждому участнику получить всю предложенную для изучения информацию, предлагается первым номерам собраться за столом № 1 и т.д. Каждому участнику необходимо ознакомить представителей новых команд с той информацией, которую он получил. Через 10 минут восстанавливаются первоначальные группы. В течение некоторого времени участники обсуждают услышанное в группах.

Анализ: Какие из рассмотренных ситуаций вам приходилось наблюдать со стороны? С чем вам пришлось столкнуться в своей жизни? Какого уровня достигли ваши отношения?

4. Упражнение «Групповая картинка»

Цели: развитие творческого воображения; сплочение группы. Время: 10 мин.

Материал: 3 листа формата А3, маркеры.

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

Занятие 5 «Любовь без взаимности»

Цели:

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

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

1. Упражнение «Импульс»

Цель: формирование положительного настроения на совместную работу. Время: 5–7 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Закрывают глаза. Ведущий, дотрагиваясь до плеча одного из игроков, выбирает водящего. Водящий легким пожатием руки отправляет «импульс» одному из своих соседей. Получивший «импульс»

должен его отправить следующему. Импульс, проходя по кругу, в конечном счете возвращается к водящему, который вслух сообщает об этом. Затем выбирается новый водящий и т.д.

2. Упражнение «Встаньте в круг»

Цель: формирование навыков согласованных действий, сплочение группы. Время: 10–15 мин.

Материал: веревка, секундомер, лист, карандаш.

Процедура проведения. Участники по сигналу ведущего закрывают глаза и двигаются в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом никого не толкать. Во время движения участницы должны жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время ведущий делает два хлопка в ладоши, после чего участница должны перестать жужжать и, не открывая глаза и ни к кому не прикасаясь руками, должны попробовать выстроиться в круг. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, ведущий хлопает трижды, а девушки открывают глаза и наблюдают, какую фигуру удалось им создать. Когда вся группа выстроилась и открыла глаза, ведущий обводит полученную фигуру веревочкой и просит кого-либо из участников нарисовать на листе бумаги то, что получилось. Участникам для выполнения задания может быть дана вторая попытка. После каждой попытки на доску вывешивается лист с изображением получившейся фигуры и сообщается время построения.

3. Мини-лекция на тему: «Любовь без взаимности» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Д).

4. Упражнение «Коллективный рисунок»

Цели: развитие способности понимания эмоционального состояния другого человека и умения его выразить; развитие навыков сотрудничества. Время: 10–15 мин.

Материал: листы, карандаши.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Перед каждым расположен лист бумаги и карандаши. Участникам предлагается придумать и нарисовать образ несчастной любви. Через 3 минуты по сигналу ведущего (хлопок) каждый участник передает свой незаконченный рисунок соседу справа. Сосед справа добавляет что-то свое в рисунок, по сигналу передает дальше. Лист должен обойти всех участников и вернуться к автору, который и завершает работу. По окончании упражнения работы вывешиваются на доску.

Анализ: Какой рисунок вам нравится больше: первоначальный вариант или то, что получилось в конце? Понравилось ли вам дорисовывать чужие рисунки?

5. Упражнение «Это хорошо, это плохо...» Цели: развитие умения выражать свои чувства; получение обратной связи от группы. Время: 15-20 мин.

Процедура проведения. Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает найти плохое и хорошее в безответном чувстве. Первому участнику нужно построить предложение,

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

II БЛОК – «Искусство женственности»

(модификация тренинга «Женские хитрости» Л.Мостовой).

Занятие 1 «Женщина. Кто она?»

Цели:

- просмотр и анализ фильма «Тайна природы женщины»;
- формирование позитивного отношения у девушек к их женской природе;
- развитие чувства собственного достоинства;
- развитие умения уважать достоинство других;

1. Упражнение «Мы похожи, мы отличаемся»

Цели: повышение внутригруппового доверия, сплоченности членов группы. Время: 10 мин.

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

Анализ: Что было труднее найти – сходства или отличия?

2. Вступительное слово (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Е)

3. Просмотр и обсуждение фильма «Тайная природа женщины» организации Общее Дело

Цели: повышение уровня знаний девушек о своей женской природе. Время проведения: 1 час.

Материалы: телевизор, колонки.

Процедура проведения: Организация мест участникам для просмотра фильма. Просмотр фильма. После просмотра фильма участницам предлагается поделиться своими мыслями и чувствами от просмотра. Рассказать, что нового они узнали и как данный фильм повлиял на их представление о «женственности».

Анализ: Какое впечатление на вас произвел фильм? Какие чувства вы испытывали? Что полезного для себя подчерпнули?

4. Мини лекция «О внешнем и внутреннем» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Е)

5. Прощание

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

Занятие 2 «Маскулинность и феминность. Причины полового деформизма»

Цель: развитие понимания маскулинности и феминности, причин полового диморфизма

1. Упражнение «Приветствие»

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

2. Упражнение «Зеркало»

Цель: определить, какой тип движений более свойственен участникам тренинга (маскулинного, феминного). Время выполнения 30 минут.

Процедура проведения. Ведущий совершает резкие движения, символизирующие силу, решительность, волю под музыку «Танец с саблями» Хачатуряна, участники повторяют движения (2–3 минуты). Затем ведущий совершает плавные движения всем телом, участники повторяют. Участникам предлагается завязать глаза и проделать под любую нейтральную танцевальную мелодию какие-то движения, потанцевать. Ведущий наблюдает, движения какого типа преобладают, потом каждая участница делится своими ощущениями.

Анализ: Как себя чувствовали в первой части упражнения, во второй, в третьей? Какие движения приятнее было выполнять, почему?

4. Обсуждение «Что значит маскулинный тип поведения, феминный тип? Как это может проявляться в движениях тела, танце?»

3. Теоретический блок (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Ж)

5. Упражнение «Каких качеств больше?»

Цель: анализ участницами своих феминных и маскулинных качеств.

Материалы: листы бумаги, ручки. Время: 30 минут.

Процедура выполнения. Участницам необходимо разделить лист пополам. В одной части листа отметить свои женственные черты, в другой мужественные.

Анализ: Каких качеств больше?

6. «Прощание».

Занятие 3 «Вербальные и невербальные методы общения»

Цели:

- определение причины неудач в процессе общения, овладение вербальными и невербальными методами общения;
- формирование феминного стиля поведения.

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Манекенщицы»

Цель: формирование феминного стиля поведения. Время: 20 минут.

Материалы: аудиосистема

Процедура выполнения. Девушкам необходимо, достойно преподнести себя под музыку, рассчитывая на одобрение участниц. В процессе упражнения девушки, учатся, не стесняясь, показывать преимущества красивой женской походки.

Анализ: что вы чувствовали в процессе выполнения задания?

3. Упражнение «Добейся своего»

Цель: выработка участницами конструктивного типа поведения в процессе общения

Время: 20 минут

Материалы: аудиосистема.

Процедура выполнения. Под ритмичную музыку участницы движутся по залу в произвольном направлении, разбившись на пары. Предварительно надо договориться, кто из них первый, кто второй. Первому необходимо уговорить второго совершить какое-то совместное действие (например, выпить вместе чашку чая, сходить в кино, обсудить что-то). Второму требуется не соглашаться, пока это возможно. По знаку ведущего участницы меняются ролями.

4. Обсуждение упражнения «Добейся своего». Время проведения 20 минут.

Что чувствовали по ходу упражнения? Удалось ли кому-либо уговорить партнера, как вы это делали? Какие стили взаимодействия применяли (маскулинные, фемининные)? Как это проявляется в вашей жизни?

5. Теоретический блок «О типах восприятия и реагирования (визуальном, аудиальном, кинестетическом)» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ И)

6. «Прощание».

Занятие 4 «Типы восприятия. Аудиал, визуал, кинестетик»

Цели:

- обучение механизмам общения;
- формирование умения быть открытым в процессе общения, развитие доверительных отношений;
- закрепление женственных черт в поведении участниц.

Материалы: аудиосистема.

1. «Приветствие»

2. Упражнение «Обменяемся впечатлениями». Время выполнения 15 минут.

Процедура проведения. Участницы делятся на пары и по очереди обмениваются друг с другом своими чувствами на данный момент.

3. Упражнение «Манекенщицы». Время выполнения 15 минут.

Процедура выполнения. Девушкам необходимо, достойно преподнести себя под музыку, как бы совершая показ мод, рассчитывая на одобрение участниц. В процессе упражнения девушки, учатся, не стесняясь, показывать преимущества красивой женской походки.

4. Упражнение «Вырази себя». Время выполнения 10 минут.

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

5. Обсуждение. Время выполнения 20 минут.

Как себя чувствовали в процессе выполнения упражнений 3,4?

6. Теоретический блок (см. ПРИЛОЖЕНИЕ К)

7. Упражнение «Кто есть кто?». Время выполнения 15 минут.

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

8. Домашнее задание:

Попытаться определить канал восприятия у членов семьи.

9. «Прощание».

3 блок – «Секреты благополучной семьи»

Занятие 1 «Моя семья. Мои корни»

Цели:

- создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе;
- вовлечь игроков в групповое взаимодействие;
- актуализировать значимость семьи в жизни каждого человека;
- стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости.

1. Приветствие

2. Упражнение «Мячик». Время выполнения 15 минут

Процедура выполнения. Перебрасывая мячик в кругу, участники продолжают начатое тренером предложение, а затем передают мячик любому из игроков в кругу. Например, «когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было ...»; «традицией нашей семьи

было ...»; «я ищущу в семье ...»; «мне кажется, что счастливая семья - это ...»; «когда я злюсь, то я...»; «Я горжусь тем, что я ...». Завершая упражнение, участницы, передавая мяч друг другу говорят друг другу комплименты, какие-то особенные качества.

3. Упражнение «Ассоциации». Время выполнения 20 минут.

Материалы: бумага, писчие принадлежности.

Процедура проведения. Тренер предлагает команде поиграть в ассоциации. Участникам нужно услышать высказывание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые приходят в голову. Вопросы-задания могут быть такими:

- Если семья - это постройка, то она ...
- Если семья - это цвет, то она ...
- Если семья - это Музыка, то она ...
- Если семья - это геометрическая фигура, то она ...
- Если семья - это название фильма, то она ...
- Если семья - это настроение, то она ...

Анализ: что написали участницы?

4. Теоретическая часть «Введение в психологии семьи» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Л)

5. Дискуссия на тему: «зачем нужна семья человеку?»

Каждая участница по очереди отвечает на вопрос, высказывая свою позицию. Тренер записывает ответы на доске.

Занятие 2 «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.

2. Теоретическая часть. «Тяжкое бремя выбора» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ М)

3. Упражнение «Принц на белом коне»

Материалы: лист бумаги, писчие принадлежности.

Данное упражнение в игровой форме подчеркивает драматизм любого выбора. Сперва каждый игрок готовится к упражнению: он берет полученный лист, складывает его вдвое, потом еще вдвое и вновь вдвое. Таким образом, расправив бумагу, мы видим контуры 8 квадратов. Тренер просит каждого подумать и написать в каждом из квадратов по одному из качеств характера, свойств личности, которые являются для него принципиальными в семейных отношениях.

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

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

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

Анализ: Какие качества, свойства, требования к партнеру были для вас особенно значимы вначале? (список дублируется тренером на ватмане). От каких требований /ожиданий/ надежд вы избавились с легкостью? Какие из необходимых компромиссов оказались для вас наиболее сложны? Что "в остатке"? (тренер записывает на доске качества, от каких не смогли отказаться участники игры).

Занятие 3 «Семейные традиции и ценности»

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;

1. Упражнение «Семейное предание»

Тренер просит участников сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Участники по очереди рассказывают свою историю группе.

Анализ: какие настроения вызвали у каждого семейные воспоминания? Что, на их взгляд, сделало данную историю столь значимой для семьи, превратив в предание? Можно ли сказать, что в этой истории проявляется взгляд на ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если "да", то какие?

2. Теоретическая часть «Стадии жизненного цикла семьи» (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Н)

4. Упражнение «Парад стереотипов»

Ресурсы: доска/флип-чарт и маркеры. Время: 40 минут.

Процедура проведения. На доске или большом листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников встречи представления о той или иной роли, которые, по их мнению (и в связи с принятым в обществе подходом), должны выполнять в семье муж и жена. Абсолютно все записывается без цензурирования. Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, определяем заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это - стереотипная установка - "так говорят". Записываем все прозвучавшие высказывания в два столбика - "женский" и "мужской".

5. Упражнение «Древо семейных ценностей»

Материалы: лист с материалами для упражнения, большие листы белой бумаги, карандаши ластик, краски.

Процедура проведения. Тренер раздает участникам материалы для упражнения. Материалы для упражнения (см. ПРИЛОЖЕНИЕ Н)

Первый этап: участникам предлагается посмотреть и по желанию дополнить список некоторых из ценностей, которые люди, как правило, отмечают в семейных тренингах как важные для совместной жизни. После чего участникам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей являются базовыми, какие - менее значимыми, а какие находятся вообще на периферии.

Второй этап: на листе ватмана участникам необходимо нарисовать большое дерево. Это - Древо семейных ценностей. Изобразите его нужно таким образом, чтобы корнями

дерева стали базовые, наиболее принципиальные ценности, ствол составили чуть менее важные, а ветвями представьте те ценности, которые важны, но не столь принципиальны.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе мы рассмотрели основные психологические особенности девушек старшего школьного возраста. Старший школьный возраст совпадает с юношеским возрастом, временные рамки которого охватывают период с 15 до 18 лет. К основным чертам данного периода можно отнести: поиск и самоопределение; интеллектуальная и нравственно-мировоззренческая зрелость; ярко выраженная полоролевая дифференциация; завершение формирования сложной системы социальных установок (все компоненты социальных установок завершают свое формирование: когнитивный, эмоциональный, поведенческий); возникновении симпатии между юношами и девушками; развитие интимных отношений. Данный период – важнейший этап формирования мировоззрения, которое включает в себя систему знаний и опыта, а также систему убеждений и ценностей.

Нами был проведен анализ исследований ценностных ориентаций современных старшеклассниц и факторов, которые влияют на формирование ценностных ориентаций. Как показывают психологические исследования, в раннем юношеском возрасте система ценностей девушек характеризуется динамичностью: освоение социальных ролей, стремление к переменам, поиск идентичности, самоопределение – это некоторые факторы, в содержании которых может раскрываться многообразное явление изменение ценностей личности.

На формирование системы ценностей оказывают влияние как внутренние, так и внешние факторы. К внутренним факторам личности можно отнести: особенности самооценки, акцентирование тех или иных черт характера, тип высшей нервной деятельности и т.д. К внешним факторам можно отнести: семью, малые социальные группы, экономические и социально-культурные отношения, жизнедеятельность субъекта, пол, возраст, условия жизни.

Анализ современных исследований показал, что большое влияние на формирование ценностных ориентаций современных старшеклассниц оказывает Интернет и социальные сети. Социальные сети задают характерные для современной массовой культуры идеальные личностные образцы и нормы поведения. Немалое влияние так же оказывает ТВ, СМИ, реклама и киноискусство, которое становится сейчас ведущим средством искусства, т.к. одной из причин популярности кинематографа среди молодежи является его доступность. Другой причиной популярности кино является его зрелищность.

На сегодняшний день тема женственности очень актуальна, подтверждениями этого являются наличие большого количества литературы и тематических тренингов, семинаров для женщин и девушек, желающих измениться, преодолеть трудности маскулинизации. В

этом направлении работают многие практикующие психологи и тренеры. Целью многих тренингов, семинаров и лекций состоит в том, чтобы вспомнить свою изначальную природу и найти способы реализовать ее в современном мире.

Насколько верно девочки-старшеклассницы усвоят образцы поведения, свойственные женскому полу, зависит их уверенность в общении со своим и противоположным полом, насколько гармонично сложатся отношения в их будущих семьях, как сложатся представление о мужественности-женственности у их детей.

На основе разработанной нами анкеты мы изучили представление о женственности современных старшеклассниц и оценку ими своей женственности. Для современных старшеклассниц основными составляющими компонентами женственности являются «мягкость и нежность», «манеры поведения», «красота и привлекательность», «искренность», а «умение вдохновлять» в меньшей мере относится к этому понятию. Девушки отмечают, что «сексуальность» связана с понятием «женственность», но не является основным компонентом женственной женщины.

Многие старшеклассницы отметили, что понятия «женственность» и «женщина» не идентичны, можно сделать выводы, что не каждая женщина может быть женственной и «женственность» не является врожденным качеством, а развивается в процессе жизни.

Половина опрошенных девушек считают, что женской ролью не является быть последовательницей воли мужчины, возможно, это связано с тенденцией социального равноправия, которое заключается в равенстве прав между мужчинами и женщинами в семейных и других правовых отношениях. Практически 40% девушек допускают грубый и тяжелый труд в своей жизни.

Результаты анкетирования показали, что 22,5% опрошенных девушек считают себя женственными, 60% - не в полной мере, и лишь 2,5% отметили – «нет». А так же данная анкета показала актуальность (91% опрошенных) разработки и проведения тренинга.

Целью дипломной работы заключалась в разработке тренинга «Тайны женственности» для девушек – старшеклассниц. Разработанная нами тренинговая программа состоит из 3-х тематических блоков. В тренинговых занятиях используются следующие методы и формы работы: игры–энергизаторы, метод проблемных ситуаций, метод «мозгового штурма», групповая дискуссия, ролевые игры, телесные и танцевальные методы, лекции, а так же получение и дача обратной связи участницами.

Первый блок «Уроки первой любви» включает в себя 5 занятий, на которых старшеклассницы узнают о конструктивных способах взаимодействия с противоположным полом; узнают о том, как выражать свои чувства и переживания; освоят приемы, позволяющие сохранить гармоничные отношения в системе «подруга – я – парень»;

ознакомятся с понятием «истинная любовь» и ее существенными признаками; получат знания о психологических особенностях юношей и научатся учитывать эти особенности в процессе общения. Данный блок занятий позволит девушкам развить чувство собственного достоинства и умение уважать достоинство других; совершенствовать навыки понимания своего эмоционального состояния и умение выражать его; повысить социальную компетентность, развить способность к самоанализу и рефлексии.

Второй блок «Искусство женственности» состоит из 4-х тематических занятий, на которых девушки смогут сформировать позитивное отношение к своей женской природе; проанализируют свои феминные и маскулинные качества; получат знания о механизмах общения; овладеют вербальными и невербальными методами общения научатся выстраивать доверительные отношения. Данный блок направлен на формирование у старшеклассниц феминного стиля поведения и женственных черт.

Третий блок «Секреты благополучной семьи» включает в себя 3 тематических занятия. На этих занятиях будет затронуты темы: значимость семьи в жизни каждого человека и общества в целом; семейные ценности и традиции; проблема выбора партнера и многообразие взглядов на эту проблему; стадии семейной жизни и т.д.

Несомненно, что работа по формированию феминного стиля поведения у старшеклассниц имеет большое значение и для общества в целом, так как помогает «растущему человеку» адаптироваться в жизни, реализовать свое чувство зрелости и найти свое место в системе человеческих отношений. Разработанная нами тренинговая программа «Тайны женственности» для старшеклассниц даст им необходимые знания и представления о своей природе, заложенных в них женских качествах, поможет раскрыть их.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Психологический словарь / Под ред. М.Н.Смирновой. Ростов-на-дону: Феникс, 2004.
2. Психология человека от рождения до смерти /Под ред А.А.Реана СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
3. Карандашев В.Н. Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004, 70с
4. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. — М. : Смысл, 2003. — 487 с.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник : пер. с англ. и нем. / В. Франкл ; общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
6. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации / В. В. Гаврилюк, Н. А. Трикоз // Социологические исследования. — № 1. — М. : Наука, 2002. — С. 96–105.
7. Н. В. Гришина // Психологический Гришина Н. В. журнал. — 2007. — Т. 28. — № 5. — С. 81–88.
8. Леонтьев, Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании: виды, детерминанты и изменения во времени // Психологическое обозрение. - 1998. - № 1. - С. 13-25
9. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. — М.: ПЕР СЭ, 2004. —324 с.
10. Вартанова, Э.Г. Особенности межличностных отношений школьников- десятиклассников, адаптирующихся в новом для них классе // Э.Г. Вартанова, М.Ю. Кондратьев; Электронная библиотека МГППУ. – Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/SPKCh2/SPK-0331.htm>.
11. Бобнева, М.И. Нормы общения и внутренний мир личности // М.И. Бобнева /Социальная психология в трудах отечественных психологов; сост. и общая редакция А.Л. Свенцицкого. — СПб: Питер, 2000. — С. 339-362.
12. Кон, И.С. Ребенок и общество. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Кон. — М.: Издательский дом «Академия» 2003 — 335 с.
13. Бодалев, А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. — М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК. — 1996. — 273 с.
14. Дуда И.В. Формирование ценностных ориентаций старшеклассников средствами «дискуссионного клуба» // Вестник красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. — 2011. — №1. — С. 24-29.
15. Гущина Т.Н. Ценностные ориентации старшеклассника: опыт исследования в дополнительном образовании детей // Ценности и смыслы. — 2012. — №1. — С. 127-136.

16. Ожогина Е.М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на систему ценностных ориентаций современных старшеклассников // Система ценностей современного общества. – 2012. – №24. – С. 165-169.
17. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер – Пресс, 2002.
18. Каменская В.Г. Возрастные и гендерные особенности системы. – М.: Просвещение, 1991.
19. Бендас Т.В. Гендерная психология: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2006. – 431 с.
20. Психология взросления. Структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. – 2-е издание – М.: Московский Психолого-Социальный институт, 2004.
21. Обозов А.Н. Психология межличностных отношений. – Киев, 1990.
22. Федосеева М. И. Формирование представлений о женственности и мужественности у детей дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2015. — №6. — С. 710-713.
23. Яницкий, М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система (монография) / М.С. Яницкий. — Кемерово: Кузбассвуиздат, 2000. — 204 с;
24. Шилов И.Ю. Фамилистика (Психология и педагогика семьи). Практикум. СПб., 2000 416 с.
25. Додонов, Б.И. Эмоции как ценности / Б.И. Додонов. - М., 1978.
26. Бадеха А.В. Сущностные характеристики гендерной культуры взаимоотношений старшеклассников // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-10. – С. 2293-2297.
27. Е.А. Юрьева Влияние социальных сетей на социализацию и систему ценностных ориентаций старших школьников // Вестник красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – №4(22). – С. 218-221.
28. Жаркова А.А. Социальные сети: почему старшеклассники предпочитают живому общению виртуальное // Профилактика зависимостей. – 2016. – №2. – С. 103-122.
29. Астафьева О.Н., Колин К.К., Суконкин В.А. Формирование культурных ценностей общества в условиях развития информационных технологий // Культурное наследие в условиях информационного общества. Коллективная монография. – Челябинск: ЧГАКИ, 2011. – С. 76–90.
30. Малыгин В.Л., Искандирова А.С. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. Москва: Изд-во «Азбука образования», 2010. С. 136.
31. Мирошниченко А.В. Трансформации смысловой сферы успешных юношей с различным уровнем интернет-зависимости // Российский психологический журнал. – 2010. – Т. 7, № 2. – С. 54–58.
32. Хомерики Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением: автореф. дис. канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2013.

33. Жигалев Б.А. Образование в системе факторов влияния на ценностные ориентации молодежи / Б.А. Жигалев, Е.П. Савруцкая, С.В. Устинкин // Вестник Нижегородского Государственного лингвистического Университета им. Н.А. Добролюбова. – 2015. – №32. – С. 148-159.
34. Немов Р. С. Психология: учебник / Р. С. Немов. — М.: Юрайт, 2010. — 639 с. — (Основы наук).
35. Гадельшина Т.Г. Кинотерапия как средство развития ценностно-смысловой сферы личности старшеклассников / Т.Г. Гадельшина, И.В. Селезнева // Вестник Томского Государственного Педагогического Университета. – 2015. – №11(164). – С. 104-109.
35. Атемасов А. В. Киноклубы по экологии личности // Воспитание школьника. 2013. № 8. С. 35–40.
37. Жинкин Н. И. Психология кино. Кинематограф сегодня. М.: Искусство, 1971. 154 с.
38. Леонтьев А. А. Прикладная психолингвистика речевого общения и массовой коммуникации. М.: Смысл, 2008. 255 с.
39. Ушинский К.Д. О нравственном элементе в русском воспитании. 1894.
40. Зайцева Е.В. Чтение как фактор формирования ценностных ориентаций старшеклассников // На путях к новой школе. – 2013. – №1. – С. 83-91.
41. Реут А.В. Литературные беседы второй половины XIX - начала XX века как средство формирования читателя-школьника // Педагогическое образование в России. – 2016. – №7. – С. 238-243.
42. Алмазова С.Л. Влияние стереотипов мужественности и женственности на становление личности как представителя пола // Специальное образование. – 2010. – №1. – С. 5-15.
43. Тартаковская И.Н. Гендерная социология. - М., 2005. - 368 с.
44. Бендас Т.В. Гендерная психология. Учеб. пособие. - СПб.: Питер, 2005. - 431с.
45. Вопросы феминологии: профессиональный и личностный рост женщин / Под ред. А.А.Деркача, И.В.Калинина, Ю.В.Синягина. - Ульяновск: СВНЦ, 1998.
46. Воронина О.А. Феминизм и гендерное равенство. - М.: Едиториал УРСС, 2004. - 320 с.
47. Женщина. Гендер. Культура / Под ред. З.Хоткиной, Н.Пушкаревой, Е. Трофимовой. - М.: МЦГИ, 1999. - 368 с.
48. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб., 2002.
49. Клёцина И.С. Гендерная психология и направления ее развития // Практикум по гендерной психологии / Под ред. И.С. Клёциной. - СПб, 2003. - С.44-471.
50. Хасан, Б. И., Тюменева Ю. А. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола / Б. И. Хасан, Ю. А. Тюменева // Вопросы психологии. - 1997. - № 3. – С. 32-39.

51. Шутьков С.А. Вопросы совершенствования активного и интерактивного обучения в высшей школе // Ученый совет. – 2015. – № 1–2. – С. 65–71.
52. Большаков К. Тренируй и властвуй // Коммерсант-Деньги. – 2004. – №36. – С. 79–82.
53. Баскакова Я.А. Педагогический тренинг как эффективная форма групповой работы / Я.А. Баскакова, О.В. Тулупова // Среднее профессиональное образование. – 2013. – №8. – С. 44.
54. Яковченко Н. Тренинг – современный учитель [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.classs.ru/library1/articles/articles45/?full=1.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Девочка, девушка, женщина... Именно женщина является центром мироздания. Именно вокруг нее вертится весь этот мир. Во имя прекрасной дамы совершались и совершаются подвиги, ей посвящались и посвящаются дивные стихи и музыка, ее красота воспевалась и воспевается художниками. Да и вообще, любой мужчина, ощущающий себя хоть чуть – чуть рыцарем, боготворит и преклоняется перед женщиной. И на то есть очень веские основания. Совсем не зря природа разделила род человеческий на 2 половинки.

Представления о типичных женских и мужских ролях формировались веками. Мужчина с традиционной точки зрения должен быть сильным, смелым, самостоятельным, а женщина – мягкой, заботливой, ласковой. Но в 20 веке многое изменилось и представление о том, какой должна быть женщина тоже. Было утверждено равноправие полов. Девочки приобрели мужские черты, а мальчики наоборот, росли более инфантильными, изнеженными, т.к. зачастую были воспитываемы больше мамами. Но сколько бы независимыми не были современные девушки и женщины: представительницам прекрасного пола и сейчас очень важно быть счастливыми и привлекательными, производить впечатление. Это говорит о том, что женщина должна быть женственной, не важно, является ли она домохозяйкой, возглавляет ли собственную фирму или заседает в Государственной Думе. Традиционное представление о мужских и женских ролях не изжило себя. Каждая женщина по - прежнему мечтает, чтобы рядом был сильный и надежный мужчина – верный спутник жизни.

Где же нам предстоит усвоить свои роли? Многое зависит от семьи, от распределения ролей между папой и мамой. Часто роль усваивается в кругу сверстников. Но не всегда эта роль, которая по-настоящему вам подходит. Неведомая страна в вас самих. И дальнейшая жизнь зависит от того, насколько вы откроете для себя свое «Я». Тренинг поможет вам более полно раскрыть свой потенциал, стать женственной, привлекательной, научиться уверенно и бесконфликтно общаться, контролировать свои эмоции.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Карточка 1. Дружба

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

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

В отличие от приятельства, «дружба» – отношение глубокое и интимное, предполагающее не только взаимопомощь, но и внутреннюю близость, откровенность, доверие, любовь и взаимоуважение. Приятели приходят и уходят, а настоящая дружба может длиться долгие годы.

Дружба – это нелегкий труд на самом деле. Если хочешь, чтобы дружба была долгой, умей принимать в ней плохое и хорошее. Круг друзей и приятелей может быть обширным, и тем не менее для души нужен всего один единственный человек. Это, как мы говорим, душевный друг. И друг всегда тебя поймет. Он похвалит тебя, подтвердит твоё величие и правоту, обругает всех твоих врагов и поплачет над общим горем. Может быть, он даже скажет тебе резкие и неприятные слова, но ровно столько, сколько можно. Мы всё принимаем от того, кто любит нас, потому что, принимая его упреки, мы не теряем то доверие к самому себе, без которого жизнь наша была бы нам в тягость.

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

Карточка 2. Если дружба дала трещину

Подруги иногда нас высмеивают. И при этом не все сразу понимают, что их унизили, а потому молчат. Ведь друзья вроде бы не должны вести себя так коварно. Попробуй разобраться в причинах происходящего. Может быть, твоя подруга не уверена в себе? Иногда люди, таким образом, самоутверждаются. И все же, какими бы ни были причины, не

допускай, чтобы подруга брала над тобой верх. Дружить – это не значит потакать во всем подруге.

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

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

Дружба – это отношения равных. Если тебе кажется, что подруга лучше тебя, значит, ты к ней несправедлива: ведь она дружит с тобой не ради того, чтобы ощущать свое превосходство, а потому, что ты ей нравишься. Бывает и наоборот, наши подруги подражают нам во всем. Они поступают так потому, что у них не хватает уверенности в себе и они не могут принять собственное решение. Подруга использует тебя в качестве образца для подражания, и это действует на нервы. Но вместо того чтобы сердиться, надо помочь подруге найти собственный стиль в жизни. Ведь она обожает тебя и считает все твои поступки правильными, а потому прислушивается к твоим словам. Когда ты почувствуешь, что зависть разрушает ваши отношения, поговори с ней откровенно.

Карточка 3. Твои чувства. Твои подруги

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

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

Ну вот – вы и вместе!

Когда ты влюблена, у тебя появляется абсолютно естественное желание рассказать об этом всему миру. И в первую очередь – подругам. Вполне возможно, что они разок-другой с удовольствием послушают, как у вас все замечательно, но слышать об этом все время – такое

не выдержит никто. И тебе еще предстоит узнать, что некоторые подруги будут испытывать чувства зависти, ревности и даже отчуждения.

Они могут вообразить, что ты стала хуже к ним относиться, забыла про них или попросту зазналась. А уж если у кого-то из них недавно произошел разрыв с юношей или они просто страдают от одиночества, то твои восторги по поводу счастья от любви будут просто неуместны. Есть и еще одна проблема: выкладывая подругам всю подноготную своего романа, ты, сама того не подозревая, становишься отличной мишенью для сплетен. Кроме того, посвящая подруг в свою личную жизнь, ты даешь им повод вмешиваться в нее со всяческими советами, тебе, естественно, абсолютно ненужными. И уж если ты собралась поведать кому-либо о своих отношениях с приятелем, реши, о чем можно говорить, а что лучше сохранить в тайне.

Карточка 4. Любимый и подруги

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

Если подруга отвернулась от тебя, когда у нее появился парень, скажи, что ты за нее рада, но не намерена служить «подружкой про запас». Возможно, она слишком увлеклась своими чувствами и поэтому позволила себе обращаться с тобой пренебрежительно. Тогда достаточно выяснить отношения, и все пойдет на лад. Если же их восстановить невозможно и ты в этом совершенно уверена, уйди: твоя подруга сделала свой выбор.

Другой тяжелой проблемой может стать антипатия между подругой и любимым. Тогда тебе гарантированы бесконечные всплески ревности, обид и упреков. Оба будут стараться изо всех сил завладеть твоим вниманием, всячески унижать друг друга в твоих глазах и в конце концов заставят тебя выбирать – она или он. Делать подобный выбор вовсе не обязательно. Если они дорожат тобой, то смогут найти компромисс, разумно тебя «поделив».

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

Тест «Настоящий ли друг твоя подружка?»

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

А. «Для начала придется сесть на диету, потом сделать стрижку, купить новое платье...»

Б. «В любой одежде ты выглядишь потрясающе, поэтому ни о чем не беспокойся».

В. «Давай пройдемся по магазинам, что-нибудь подберем».

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

А. Только в шутку.

Б. Никогда.

В. Постоянно.

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

А. Вполне возможно, но только случайно.

Б. Не исключено. Она обожает перемывать косточки.

В. Нет. На нее можно полностью положиться.

4. Ты поссорилась со своим парнем. Подруга, скорее всего, скажет, что вина лежит на...

А. ...тебе, конечно.

Б. Выслушает все аргументы и потом решит.

В. ...твоим приятелем.

5. Вы пришли на вечеринку, и у подруги появился кавалер. Что она сделает?

А. Уйдет с ним, оставив тебя одну.

Б. Познакомит тебя с его другом.

В. Предложит ему встретиться на следующий день.

6. Когда ты заводишь какой-нибудь разговор, подруга...

А. Меняет тему, когда ты слишком увлекаешься.

Б. Внимательно слушает все, что ты говоришь.

В. Громко зевает, прерывая тебя.

7. Подруга старается отделаться от тебя, когда на горизонте появляется новый мальчик? А. Все время.

Б. Очень редко.

В. Никогда.

8. Ты на вечеринке встречаешь своего прежнего поклонника с его новой подружкой.

Что делает твоя лучшая подруга?

А. Предложит нам обеим немедленно уйти.

Б. Будет твердить мне, какая хорошенькая и милая его пассия.

В. Перемывает ей все косточки.

9. Твоя новая стрижка – хуже некуда. Ты огорчена. Как при этом ведет себя твоя лучшая подруга?

- А. Предлагает купить шляпку.
- Б. Хохочет всякий раз, когда видит меня.
- В. Советует подстричься заново.

10. Ты рассталась со своим приятелем. Твое сердце разбито. Звонишь своей подруге. Что она сделает?

- А. Примчится и станет утешать.
- Б. Скажет: «Ничего страшного. Он зануда, каких поискать. Успокойся и найди себе другого».
- В. Будет сама с ним встречаться.

		2					8		0
		5		0			1		0
	0	0			0		0		
		1	0		0		5	0	

0–30 Если это подруга, то кто же враг? Она пользуется тобой и в любую минуту готова подставить подножку. Зачем ты с ней дружишь? Найди настоящую подругу, которая будет радоваться твоим удачам и придет на помощь в трудную минуту. А эта девица слишком ненадежна. Ради тебя она палец о палец не ударит. Расстанься с ней как можно быстрее.

35–70 Вы с подругой прекрасно дополняете друг друга. Ваша дружба основана на равенстве и уважении. Если обе чем-то недовольны, будьте откровенны. Побольше искренности в отношениях. Если молча дуетесь друг на дружку, это означает, что ваша дружба дала трещину. Высказывайте замечания и претензии, честность и прямота не повредит вашей дружбе, а только укрепит ее.

70–100 Тебе повезло. Такие подруги – одна на миллион. Она никогда не оставит тебя в беде, никогда не станет строить глазки твоему парню и не будет веселиться, когда у тебя на душе кошки скребут. Всегда, когда нужно, она протянет руку помощи и, более того, всегда будет на твоей стороне. О такой подруге можно только мечтать.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

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

Но как же все-таки мы влюбляемся?

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

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

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

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

2-й этап – спокойствие, ровные отношения.

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

- 1) любовь предполагает единственность избранника;
- 2) любящий хочет быть рядом с избранником и наслаждаться его присутствием;
- 3) истинная любовь предполагает совершенную искренность;
- 4) требует от человека всего, в том числе и душу, и внутреннее содержание ее;
- 5) истинная любовь думает о жертвах ради счастья любимого и не ставит свое благополучие выше благополучия любимого.

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

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

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

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

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

Можно ли проявлять свои чувства к объекту любви?

Конечно, можно, но делать это нужно правильно. В первую очередь нужно запомнить, что нельзя выяснять отношения в присутствии других. Этим вы обидите того, с кем пытаетесь построить отношения. Если ты все-таки решилась рассказать о своих чувствах, сделай это один на один. Если ты считаешь, что говорить об этом еще рано, можно проявить свои чувства по-другому. Нужно просто быть рядом, проявлять заботу, показать свою доброжелательность и нежность, быть искренней.

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

Наиболее опасные "разновидности" парней

1. «Коллекционер»

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

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

Если у тебя появится такой «друг», требований к тебе будет масса: ты должна быть хорошенькой (всегда), умной (но не умнее его, естественно), а рот раскрывать лишь тогда, когда он сам соизволит к тебе обратиться. Малейшее твое превосходство над ним будет восприниматься очень болезненно, и если ты позволишь себе в чем-то с ним не согласиться,

наживешь кучу неприятностей. При этом он не пропустит ни одной из твоих подруг, видя в них потенциальную замену тебе.

2. «Шутник»

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

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

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

3. «Тиран»

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

На твой отказ от интимной близости может быть несколько вариантов реакций: начнет угрожать, что бросит; станет твердить о том, что ты еще сущий ребенок, раз не хочешь физической любви; упрекнет в том, что ты его не любишь; прочтет лекцию о том, что воздержание опасно для здоровья.

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

4. «Что же я скажу друзьям»

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

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

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

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

Бланки с табличками для участников

Что делал?	Что думал?	Что чувствовал?

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Карточка 1

Сиди и жди прекрасного принца

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

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

Обязательно дави на него

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

Уведи у своей знакомой ее приятеля

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

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

Карточка 2

Поговори о будущей свадьбе

Среди представителей сильного пола существует устойчивый миф, будто у прекрасного пола на уме только одно – законный брак. Не давай своему избраннику ни малейшего повода заподозрить, чего ты ждешь от ваших отношений, и не спеши.

Для развития и укрепления вашего романа у тебя впереди еще масса времени. Подобный итог отношений не должен стать самоцелью, он подводится как бы сам собой.

Почаще разыгрывай сцены отчаяния

Нет ничего лучше, чем постоянные сцены, чтобы заработать себе славу девицы, которую нужно обходить за километр. Все мужчины без исключения органически не переносят женских слез и воспринимают это как попытку привязать к себе. Парень быстро

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

Встречайся с тем, к кому испытываешь сострадание

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

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

Карточка 3

Притворяйся

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

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

Пофлиртуй с его лучшим другом

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

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

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

Потребуй от него признания в любви

Требовать от своего избранника с первых встреч признания в любви не стоит. Такое начало серьезно пахнет провалом, поскольку только что зародившееся чувство не терпит избыточного давления. Любовь с первого взгляда имеет право на существование, но вовсе не обязательно афишировать ее. Попробуй сначала хотя бы кое-что выяснить о нем, задумайся, имеет ли тут место любовь, или это совсем не тот случай.

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Мини-лекция на тему: «Любовь без взаимности»

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

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

То, что он тебя не любит, означает, что вы просто не подходите друг другу. Но причиной отказа может быть не только это. Возможно, ему просто не нужна подружка или он недавно с кем-то расстался, а может быть, он просто боится влюбиться. В любом случае не стоит жить ожиданием, а нужно твердо уяснить, что это не твой случай и ты скоро найдешь более достойного избранника.

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Женщина - дарит жизнь, наполняет этот мир красотой и гармонией! Дарит свою заботу и любовь, вдохновляет на подвиги! Она - источник доброты и сострадания! Она проста и непостижима! Кто она? Женщина! Как разгадать тайну природы женщины? В этом вам поможет фильм нашей организации "Общее Дело" "Тайна природы женщины".

Одно из основных уникальных качеств женской природы - загадочность. Отыскать ее источник довольно сложно, зато нельзя не оценить ее значение в создании нашего образа. Женская таинственность многогранна и до конца неизвестна нам самим. Мы живем интуитивно, всегда следуя за голосом своего сердца.

Лекция «О внешнем и внутреннем».

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

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

Возлюби себя. Поведение человека во многом зависит от того, как он сам себя воспринимает, от того какую роль он привык играть в процессе общения. Неуверенность в общении проистекает от того, что человеку кажется, что окружающим его не за что любить. Но стоит повнимательнее приглядеться к себе - и откроешь в себе, любимом, массу разнообразных достоинств. Моя знакомая девушка-пампушка тихо завидует своей подруге с

хорошей фигурой спортсменки. Но оказалась, что та, в свою очередь, мечтает иметь такое же чувство юмора, какое есть у первой. Мы часто не ценим то, что есть у нас самих, и напрасно тратим душевные силы, завидуя тому, чего у нас нет.

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

Пожелания и напутствия:

- а) Прежде чем понравиться другому - понравься себе.
- б) Каждое утро говори себе: «Какая я хорошая, добрая, умная и замечательная».
- в) Один из надежных путей к повышению самооценки - укрепление здоровья. Поэтому - займи свое тело физическими упражнениями.
- г) Бери пример с Шехерезады - она покорила шаха не красотой и женскими хитростями, но умением быть интересной.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

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

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

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

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

В современном обществе больше ценятся мужские качества, поскольку женщина вынуждена сама бороться за свое существование. Особенно это обострилось после Второй мировой войны, когда мужчин осталось совсем мало и женщины вынуждены были взять их функции на себя. Но прошло много лет, а привычка осталась. Дочери перенимают у своих матерей умение постоять за себя, властность, привычку все решать самой. И мужчинам стало нечего делать рядом с мужественной женщиной. «Коня на скаку остановит, в горящую избу войдет...» – зачем ей защитник?

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

ПРИЛОЖЕНИЕ И

Каждому человеку хочется, чтобы его понимали полностью и несмотря ни на что. Но в жизни почему-то это происходит крайне редко. Почему? У разных людей различные типы восприятия окружающего мира. Это может быть визуальный тип, когда человек воспринимает и перерабатывает информацию в виде зрительных образов. Аудиальный – когда все это происходит с помощью звуков. Кинестетический – если человек воспринимает информацию об окружающем мире через телесные ощущения. Это не означает, что у людей определенного типа другие органы чувств не участвуют в восприятии, но определяет самую сильную и самую первую реакцию доминирующий канал, а уже потом все остальные.

Подсознательное предпочтение того или иного способа восприятия оказывает воздействие на внутренний мир, мысли, язык. И если вы общаетесь на разных «языковых волнах», может возникнуть непонимание. А если вас постоянно не понимают, то вы чувствуете себя одиноким, несчастным. О том, как быть в этой ситуации, мы поговорим на следующем занятии. А сейчас попробуйте вспомнить, как вы воспринимаете окружающий мир. Чем вам, например, запомнилось лето? Что возникает сначала: образ, звуки, ощущения?

ПРИЛОЖЕНИЕ К

«Визуалы, аудиалы, кинестетики и их отличия друг от друга»

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

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

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

«Введение в психологии семьи»

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

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

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

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

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

ПРИЛОЖЕНИЕ М

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

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

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

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

Побег из родного дома. Марину ее родители так допекли своим «воспитанием», что она готова была куда угодно убежать от них. Ее брак с выпускником военной академии, которому надо было отправляться «к месту прохождения службы», стал убежищем от назойливого и деспотичного обращения в собственной семье. Поначалу избавление казалось

раем. Но, приглядевшись к супругу, она поняла, что, по большому счету, это совсем не то, что ей на самом деле нужно. Такой мотив не должен толкать вас к заключению брака.

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

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

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

Общность интересов. Витя и Оля познакомились в Лужниках на площадке, где молодежь тусуется и катается на роликовых коньках. Потом оказалось, что они оба любят ходить на дискотеки и оба болеют за «Спартак». Молодые люди дружно решили, что раз их обоих интересует одно и то же - спорт и популярная музыка и им интересно друг с другом на эти темы говорить, то это является достаточным основанием для заключения брака. Брак был заключен, но быстро распался. На самом деле наиболее важными здесь должны были быть общность в сфере кардинальных интересов - общие взгляды на жизнь, семейные ценности, отношение к традициям.

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

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

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

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

Все эти психологические ловушки предбрачного периода очень опасны, и за попадание в них молодым и немолодым людям приходится «платить дорогую цену». Но их можно избежать, если о них знать и уметь предвидеть последствия своих поступков. Психологи говорят - прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, и он никогда вас не

обманет. Мелочи, на которые не обращаешь внимания, как человек отшвырнул ногой гривенник, валяющийся на дороге; как не подал ничего нищему; как запустил ненароком руку в профсоюзную кассу; как вовремя не отдал долг; как плохо отзывался о своем сослуживце; как не помог товарищу в трудную минуту и сотни других, незначительных на первый, взгляд поступков - при внимательном наблюдении всегда скажут о человеке больше, чем он скажет о себе сам.

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

Пожелания и напутствия:

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

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

Внимательно и чутко слушай и слушай свой внутренний голос.

ПРИЛОЖЕНИЕ Н

«Стадии жизненного цикла семьи»

Стадия 1. Добрачный период. Цель: достижение эмоциональной и экономической самостоятельности личности, принятие ответственности за себя и свою судьбу

Стадия 2. Заключение брака, образование новой семейной пары, Цель: формирование новой семейной системы на основе заключения брака.

Стадия 3. Семья с маленькими детьми (до подросткового возраста). Цель: начало реализации функции воспитания детей, расширение семейной системы с включение в нее новых членов.

Стадия 4. Семья с детьми подросткового возраста. Цель: развитие семейной системы с учетом растущей независимости детей и включение заботы о старшем поколении.

Стадия 5. Период отделения детей, приобретающих взрослый статус (семья со взрослыми детьми). Цель: формирование гибкой системы с открытыми границами.

Стадия 6. Семья после отделения детей (стадия пожилого возраста и старости). Цель: перестройка системы отношений поколений в рамках расширенной семьи с учетом реалий возрастных изменений.

Семья - это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг.

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

Список ценностей:

- наличие общих интересов
- взаимное уважение членов семьи
- невмешательство в дела друг друга любовь
- преданность
- сохранение самостоятельности и автономии членов семьи
- материальное благополучие национальная монолитность благополучие в глазах окружающих

дисциплина и четкость

- выполнение всеми членами семьи своих обязанностей
- совместное проведение свободного времени

- "открытый дом" - перед друзьями, родственниками, коллегами
- много детей
- хорошее здоровье
- сотрудничество между членами семьи
- непререкаемый авторитет родителей
- доверие
- взаимопомощь

ПРИЛОЖЕНИЕ П

Анкета обратной связи

Фамилия, имя _____

Возраст _____

Учебное заведение _____

Уважаемые участницы!

Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важно для нас. Пожалуйста, ответьте на несколько вопросов.

1. Насколько важной для Вас была тема тренинга?									
Важной			Трудно сказать			Не важной			
2. Узнали ли Вы что-нибудь новое для себя?									
Да			нет						
3. Сможете ли Вы применить полученные знания на практике?									
Да			Возможно			Нет			
4. Оцените насыщенность программы новой информацией:									
Высокая			Средняя			Низкая			
5. Насколько последовательно и логично был изложен материал? Отметьте на шкале от 0 до 10									
0									10
6. Оцените объем изложенного материала:									
Недостаточно			Достаточно			Перенасыщено			
7. Насколько комфортно вы себя чувствовали во время проведения тренинга? Отметьте на шкале от 0 до 10									
0									10
Комментарии:									

8. Насколько сложно Вам было воспринимать материал?									
Легко			Нормально			Трудно			
9. Оцените темп изложения материал									
Быстрый			Нормальный			Медленный			
10. Насколько Вы удовлетворены работой тренера? Отметьте на шкале от 0 до 10									

0										10
11. Изменилось ли ваше отношение к собственной женственности?										
Да				нет						
12. Изменилось ли Ваше поведение после тренинга?										
Да				нет						
Комментарии:										

13. Насколько обучение способствовало развитию качеств и каких именно?										
0										10
Комментарии:										

Поиск заимствований в научных текстах^β
[\(/index.php/ru/ \)](/index.php/ru/)
[\(/index.php/en/ \)](/index.php/en/)

Введите текст:

...или загрузите файл:

Файл не выбран...

Выбрать файл...

Укажите год публикации:

2017 ▼

Выберите коллекции

Все

Рефераты

Авторефераты

Иностранные конференции

PubMed

Википедия

Российские конференции

Иностранные журналы

Российские журналы

Энциклопедии

Англоязычная википедия

Анализировать

[Проверить по расширенному списку коллекций системы Руконтекст \(http://text.rucont.ru/like\)](http://text.rucont.ru/like)

Обработан файл:

ВКР ФОМИНСКАЯ.docx.

Год публикации: 2017.

Оценка оригинальности документа - 95.54%

Процент условно корректных заимствований - 0.0%

Процент некорректных заимствований - 4.46%

[Просмотр заимствований в документе](#)

Время выполнения: 32 с.

Документы из базы

Источники заимствования

В списке литературы

Источники
Заимствования

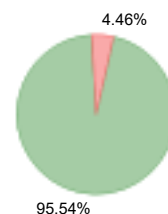
1. Влияние стереотипов мужественности и женственности на становление личности как представителя пола (<http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stereotipov-muzhestvennosti-i-zhenstvennosti-na-stanovlenie-lichnosti-kak-predstavatelya-pola>)

Авторы: Алмазова Светлана Леонидовна.

Год публикации: 2010. Тип публикации: статья научного журнала.

<http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stereotipov-muzhestvennosti-i-zhenstvennosti-na-stanovlenie-lichnosti-kak-predstavatelya-pola> (<http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stereotipov-muzhestvennosti-i-zhenstvennosti-na-stanovlenie-lichnosti-kak-predstavatelya-pola>)

Показать заимствования (12)



2.26%

2. Реферат: Методические рекомендации Составитель: начальник социально психологического отдела
(<http://www.bestreferat.ru/files/42/bestreferat-397542.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/42/bestreferat-397542.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/42/bestreferat-397542.docx>
[Показать заимствования \(17\)](#)

— 1.08%

3. Дипломная работа: Формирование ценностных ориентаций учащихся общеобразовательных учреждений
(<http://www.bestreferat.ru/files/87/bestreferat-208287.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/87/bestreferat-208287.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/87/bestreferat-208287.docx>
[Показать заимствования \(9\)](#)

— 0.99%

4. Учебное пособие: Учебно-методическое пособие для студентов психологических факультетов Балашов
(<http://www.bestreferat.ru/files/56/bestreferat-396756.docx>)

Год публикации: 2016. Тип публикации: реферат.
<http://www.bestreferat.ru/files/56/bestreferat-396756.docx>
<http://www.bestreferat.ru/files/56/bestreferat-396756.docx>
[Показать заимствования \(8\)](#)

— 0.43%

Дополнительно

Значимые оригинальные фрагменты

[Библиографические ссылки](#)

Искать в Интернете