СОГЛАСОВАНО:
на заседании
Педагогического совета
№ 5 от 06.03. 2019г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГОАОУ «Траектория»
_____ Д.И. Батищев
Приказ № 60/1 от 07.03.2019г

ПРОГРАММА
«Семейная жизнь – счастливое будущее»

г. Липецк
2018

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана специалистами Г(о)БУ Центра развития семейных форм устройства, социализации детей, оставшихся без попечения родителей, и профилактики социального сиротства «СемьЯ».

Актуальность. Жизнь в условиях организации детей-сирот, лишенных родительского внимания и любви, приводит к нарушению взаимодействия ребенка с социальной средой. Это проявляется в сложной социализации выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни, психологическим трудностям в создании семейных отношений и сложностям при их адаптации к современным условиям. Опыт работы с выпускниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, показывает, что необходима специально организованная помощь – подготовка к самостоятельной жизни, к семейной жизни.

На основе изучения потребностей детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, из числа выпускников в первую очередь в процессе сопровождения важно развивать социально-значимую, активную позицию непосредственно самого выпускника, правильные позиции, роли и установки для дальнейшей семейной жизни выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Методологической и теоретической основой программы послужили работы таких авторов, как Г. Андреевой, С. Беличевой, Ю. Мануйлова, И. Федониной, А. Щербаковой, которые изучали влияние социальной среды на формирование личности ребенка. Исследования И. Дементьевой, Т. Сафоновой, А. Довгалевская, Н. Иванова, О. Неверова, В. Ослон, Г. Семья с целью эффективной социальной адаптации ребенка-сироты в обществе.

Вид программы: профилактическая и просветительская.

Целью программы является формирование представлений о семье и браке, формирование позитивного образ семьи в жизни человека.

Зачади программы:

1. помочь осознать выпускнику из организации для детей-сирот значение семьи в жизни человека;
2. дать возможность представить себя в воображаемом семейном будущем;
3. способствовать осознанию у выпускника из организации для детей-сирот важности предстоящей роли родителя и мере ответственности
4. дать представления о конфликтных ситуациях в семье, о путях их решений;
5. сформировать у выпускника из организации для детей-сирот позитивный образ семьи в жизни человека.

Адресат: программа рассчитана на выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа, у которых

имеются проблемы с социальной адаптацией в обществе, включая трудности при построении собственной семьи.

Срок реализации программы – 3 месяца.

Программа включает в себя такие формы реализации, как индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые занятия. Встречи с выпускниками проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 2 ак. часа.

Методы, используемые в программе:

- методы мотивации выпускников для приобретения ими знаний по вопросам семейной жизни;
- методы создания условий развития у выпускников первичных представлений о поведении и деятельности в семейной жизни;
- информационно-рецептивный метод, который позволит выпускнику идентифицироваться с объектом изучения (фильмотерапия);
- исследовательский метод – составление и предъявление выпускникам проблемных ситуаций, заданий для экспериментирования и опытов.

Ожидаемые результаты. При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии навыков самостоятельности у выпускников из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа, развитие представлений о семье, семейных ценностях, ролях, правильном проектировании будущей семейной жизни, выстраивании отношений с супругой (супругом) и ближайших родственников.

Форма контроля – мониторинг с использованием анкеты «Отношение к семейной жизни» (Власова С.В., Драчева Н.Ю., Донцов Д.А.). Периодичность мониторинга – 2 раза за весь период реализации программы (входной и итоговый контроль).

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование блоков и тем	Всего часов	В том числе		Содержание
			теорети-ческих	практи-ческих	
1.	Занятие № 1 Вводное занятие	2	1	1	1. Упражнение на знакомство «Представление от лица супруга/супруги». 2. Введение правил работы группы. 3. Анкета «Отношение к семейной жизни». 4. Исследовательское упражнение «Какой я представляю свою будущую семью». 5. Мультфильм «Зарождение семьи». 6. Мини-лекция «Метафора ДОМ». 7. Рефлексия занятия.
2.	Занятие № 2	2	0,5	1,5	1. Приветствие «Самое ценное».

	«Семейные ценности»				2. Повторение правил работы группы. 3. Опросник «Семейные ценности». 4. Мозговой штурм «Какие вы знаете семейные ценности». 5. Упражнение «Что я возьму в свой дом». 6. Работа с метафорой «Дом» (фундамент). 7. Рефлексия занятия.
3.	Занятие № 3 «Брак и семья»	2	0,5	1,5	1. Приветствие «Семья – это …, брак – это …». 2. Повторение правил работы группы. 3. Просмотр мультфильма «Брак». 4. Дискуссия «Сожительство, брак, семья». 5. Работа с метафорой «Дом» (стены). 6. Рефлексия занятия.
4.	Занятие № 4 «Конфликт. Быть или не быть?»	2	1	1	1. Приветствие «Конфликт – это …, скандал – это …». 2. Повторение правил работы группы. 3. Исследовательское упражнение «Семейный пирог». 4. Информационная беседа «Способы выхода из конфликтов». 5. Притча «Семейное счастье». 6. Рефлексия занятия.
5.	Занятие № 5 «Конфликт! Выход есть!»	2	0,5	1,5	1. Приветствие «Я – редиска, ты – морковка». 2. Повторение правил работы группы. 3. Конфликтная ситуация «Пустой холодильник». 4. Упражнение «Дело в шляпе». 5. Рефлексия занятия.
6.	Занятие № 6 «Чувства и эмоции»	2	0,5	1,5	1. Приветствие «Я чувствую сейчас …». 2. Повторение правил работы группы. 3. Просмотр мультфильма «Маска счастья». 4. Упражнение «Маски. Маскировки. Маскарад». 5. Беседа «Отличие чувств от эмоций». 6. Работа с метафорой «Дом» (окна). 7. Рефлексия занятия.
7.	Занятие № 7 «Слушать. Слышать. Понимать»	2	0,5	1,5	1. Приветствие «Я бы сделал (-а) лучше всех». 2. Повторение правил работы группы. 3. Упражнение «Умение общаться». 4. Мини-лекция «Что вы имеете ввиду». 5. Притча «Змея и камень». 6. Работа с метафорой «Дом» (дверь). 7. Рефлексия занятия.
8.	Занятие № 8 «Границы семьи»	2	0,5	1,5	1. Приветствие «Мне не нравится, когда …». 2. Повторение правил работы группы. 3. Упражнение «Мы все такие разные». 4. Упражнение «Свои – чужие». 5. Работа с метафорой «Дом» (забор). 6. Рефлексия занятия.

9.	Занятие № 9 «Счастье в семье»	2	0,5	1,5	1. Приветствие «Я счастлив(-а) когда …». 2. Повторение правил работы группы. 3. Анкета «Отношение к семейной жизни». 4. Работа с метафорой «Дом» (крыша). 5. Мультфильм «Счастье в семье». 6. Упражнение «Найди свою половинку». 7. Подведение итогов программы. 8. Притча «Все в твоих руках».
Всего:		18	5,5	12,5	

Содержание

Занятие № 1
Вводное занятие

1. Упражнение на знакомство «Представление от лица супруга/супруги».
Цель: познакомить участников друг с другом.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники пересаживаются по кругу на свободный рядом стоящий стул, знакомятся друг с другом, представляясь от лица будущего супруги/супруга. Ведущий начинает упражнение, задавая нужный тон.
2. Введение правил работы группы.
Цель: регламентировать деятельность работы группы.
Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры, рабочая тетрадь (стр. 3).
Правила работы группы:
Конфиденциальность.
Ограничение на разговоры по мобильному телефону.
Пунктуальность.
Активность.
Право ведущего остановить любого участника.
Взаимное уважение.
Право на собственное мнение и чувства.
Общение по имени и на «ты».
Содержание: ведущий вводит правила работы группы, предлагает принять данные правила. Участники обсуждают их и вносят свои предложения.
3. Анкета «Отношение к семейной жизни».
Цель: мониторинг отношения к семейной жизни.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 3), ручки, планшеты.
Содержание: участники отвечают на вопросы анкеты «Отношение к семейной жизни» в рабочей тетради.
4. Исследовательское упражнение «Какой я представляю свою будущую семью».
Цель: исследование участниками своих представлений о будущей семье.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 5), ручки, планшеты.
Содержание: участники отвечают на открытые вопросы в рабочей тетради.
5. Мультфильм «Зарождение семьи».
Цель: настроить участников на продуктивную работу по программе, введение в тему программы.
Материалы: ноутбук, проектор, видео мультфильма «Зарождение семьи».
Содержание: участники смотрят мультфильм и делятся своими впечатлениями (ощущениями и чувствами).
6. Мини-лекция «Метафора ДОМ».
Цель: введение понятия «дом» как образ строительства семьи.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 2).
Содержание: ведущий проводит аналогию создания семьи подобно строительству дома.
Каждый человек строит свой дом. Кто-то строит дом деревянный, кто-то строит кирпичный, каменный, шлаковый, глиняный и так далее. Каждый действует по своему усмотрению. Многие воздвигают дом по подобию того, что где-то видели, а кто-то экспериментирует и создает уникальный проект своего дома.
То же самое происходит и с построением семьи, которую люди строят, основываясь на своих ценностях, умении находить взаимопонимание, оказании обоюдной поддержки и защите друг друга.
Каждая часть дома (фундамент, стены, окна, двери, крыша и т.д.) важна для его цельности и гармоничности. Представьте дом без окон, тогда, что это? *(Ребята предлагают идеи).* Да – это бункер. Представьте дом без дверей, тогда, что это? *(Ребята предлагают идеи).* Представьте дом без крыши, тогда, что это? *(Ребята предлагают идеи)*. Да – это окоп.
Таким образом, когда говорят «дом» всегда представляют строение с окнами, дверями, крышей. Именно это создает ощущение безопасности.
Ведущий обращает внимание, что на протяжении всех занятий участники будут «строить» каждый свой дом – целостный, надежный и гармоничный.
7. Рефлексия занятия.
Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 6), ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 2
«Семейные ценности»

1. Приветствие «Самое ценное».
Цель: введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники заканчивают фразу: «Меня зовут… Я ценю в себе… Я ценю в девушке/в юноше…».

2. Повторение правил работы группы.
Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.
Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.
Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.
3. Опросник «Семейные ценности».
Цель: исследование отношения к семейным ценностям.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 7), ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют опросник «Семейные ценности» в рабочей тетради.
4. Мозговой штурм «Какие вы знаете семейные ценности».
Цель: выявить осведомленность участников о семейных ценностях.
Материалы: флипчарт, маркеры.
Содержание: участники с места называют семейные ценности, которые они считают важными для семейной жизни. Ведущий фиксирует их ответы на флипчарте.
Четко определенные семейные ценности помогают укрепить основу для создания сильной и дружной семьи. Когда отношения длятся достаточно долго, то нередко в них появляются слабые места, особенно, когда жизнь не идет по плану. Сильные и последовательные семейные ценности играют важную роль в укреплении доверия и уверенности для каждого члена семьи.
Семейные ценностей.
1. Принадлежность. Важно, чтобы каждый член семьи чувствовал, что его любят, что он принадлежит кому-то, и что он значим. Создание сплоченной семьи означает, что вы проводите каждую свободную минуту вместе, устраиваете семейные мероприятия, но имейте в виду, что все люди разные. Создание прочных семейных отношений – это прекрасно, но каждый человек должен иметь свободу для той деятельности, которая, по его мнению, приносит ему удовольствие. Люди становятся более смелыми и склонны к риску, если они знают, что у них есть то безопасное место, куда можно вернуться, когда что-то не получилось. Собирайтесь всей семьёй не только по особым случаям, но и просто проводите время вместе, это помогает усилить чувство принадлежности.
2. Гибкость. Не смотря на уже сформированные в семье порядки и устои, не забывайте иногда проявлять гибкость в своих решениях. Нежелание проявить немного лояльности может принести множество несчастий и обид. Чем больше гибкости вы проявите в принятии решений, тем счастливее будет ваша семья. Представьте себе, если один из членов семьи всегда будет считать, что только он один прав – это не принесет много счастья семье.
3. Уважение. Уважать друг друга – значит принимать во внимание чувства, мысли, потребности и предпочтения других при принятии решений. Это также означает, что нужно признавать и ценить мнения, чувства и участие семьи в целом. Единственный способ заработать и сохранить уважение людей – показать, что вы сами уважаете их. Уважение, как очень важная

семейная ценность, будет проявляться как дома, так и в школе, на работе и в других общественных местах.

4. Честность. Это основа продолжения любых отношений. Мать-дочь, муж-жена, сестра-брат. Без честности не получится создать и поддерживать отношения. Поощряйте честность, проявляя понимание и уважение, когда кто-то говорит вам о своих неправильных поступках. Если мы не будем этого делать и рассердимся, когда нам кто-то сознается в своём плохом поступке, то в следующий раз он просто это скроет, чтобы избежать неуважения.

5. Прощение. Прощать людей, которые обидели вас**,** очень важный выбор. Да, прощение – это выбор. Это не какое-то чувство, что случайно гложет вас, когда вы ощущаете, что другой человек очень «пострадал». Это может быть трудно, так как многие из нас склонны приравнивать прощение к фразе «всё в порядке». Это не то же самое. Утаенная обида не способствует взаимному уважению между близкими родственниками. Имейте в виду, что все делают ошибки, все мы иногда говорим то, что не следовало бы говорить, так как никто из нас не совершенен. Старайтесь достойно разрешать проблемные ситуации, достигайте понимания и двигайтесь дальше.

6. Щедрость. Отдавать, не думая, «а что я получу взамен» является важным качеством для тех, кто хочет стать ответственным, полезным членом общества. Благодаря щедрости нам удаётся сочувствовать и сопереживать, так как мы пытаемся понять то, что люди хотят или в чем нуждаются. Быть щедрым – не значит просто дать денег тем, кто в них нуждается. Это также и ваше время, любовь, внимание и даже иногда ваше имущество.

7. Любопытство. Саморазвитие. Дети по своей природе очень любопытны. Если бы вы понаблюдали за малышом, даже пару минут, то вы четко просмотрели бы это качество. У некоторых это любопытство ослабевает. Важно поощрять и подталкивать ваших близких и самих себя, быть любопытным к вещам. Как разжечь наше любопытство? Задавайте множество вопросов. Читайте о том, о чем вы очень мало знаете и не бойтесь сказать, что вы чего-то не знаете. Критическое мышление является важным навыком, которому можно научиться и развивать путем изучения собственного любопытства.

8. Общение. Общение – как искусство, так и наука. Неспособность общаться, скорее всего, приведет к несчастьям и недоразумениям. Небольшие проблемы перерастают в более крупные, и когда они, в конце концов, закипают и всплывают на поверхность, то вряд ли тогда их можно решить спокойно. Общение – нечто гораздо большее, чем просто общение разума. Кроме устной речи, общение распространяется также на тон, громкость, выражение лица, глаза, жесты. Когда люди чувствуют, что они могут открыто говорить о чем угодно – надежды, мечты, страхи, успехи или неудачи – не боясь осуждения, это обнадеживает и укрепляет связь между людьми**.**

9. Ответственность. Все хотят, чтобы их считали ответственным людьми. Некоторые являются таковыми, а некоторые – не совсем. Ответственность

появляется с опытом. Ребенку показывают, как убирать свои игрушки после того, как он поиграл, как убирать свою комнату, как и когда кормить собаку. Это чувство ответственности увеличивается в зрелом возрасте. Взрослого человека, который имеет внутреннее чувство ответственности, не нужно силой заставлять приходить на работу вовремя, отвечать на телефонные звонки или выполнить работу в срок. Проявляйте ответственность в семье, чтобы привить это качество каждому из членов семьи.

10. Традиции. Традиции, это то, что делает семью уникальной, объединяет людей и создает чувство принадлежности у всех. Традиции не обязательно должны быть дорогостоящими, сложными или требующие много работы. Это может быть что-то простое, например, «ленивая суббота», когда члены семьи просто попивают кофе, общаются все вместе, или семейный праздничный ужин, когда вся семья собирается за одним столом. Традиции можно создавать! Все традиции происходят от какого-то конкретного человека. Почему бы не позволить вашим семейным традициям начаться с вас? Проявите творческий подход и получайте удовольствие.

Духовное развитие. Это моральное состояние и поступки, понимание жизненных ценностей

Семья, близкие. Ваши отношения со второй половинкой, родственниками, друзьями.

Здоровье, спорт. Ваше самочувствие. Регулярность в общих обследованиях тоже можно отнести к данному разделу, т. к. многие болезни могут протекать бессимптомно до самой последней стадии

Финансовое положение. Удовлетворенность материальным положением.

Карьера. Самореализация в карьере в жизни

Отдых, эмоции.

5. Упражнение «Что я возьму в свой дом».

Цель: определение каждым участником приоритетных для него семейных ценностей.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 10), ручки, планшеты.

Содержание: участники в рабочей тетради ранжируют ценности по степени их значимости для будущей семьи.

6. Работа с метафорой «Дом» (фундамент).

Цель: наполнение дома ценностями.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 2), ручки, стикеры, планшеты.

Содержание: самым важным начальным этапом строительства является то, что находится под землей, скрыто от чужих глаз – фундамент дома, на котором стоит ДОМ, и что бы мы ни хотели в нем изменить (подстроить балкон, добавить этажи и т.д.), все выдержит крепкий фундамент.

Ну а мы с вами попробуем в игровой форме, спроектировать свой уникальный ДОМ. Если люди, которые строят семью, возьмут на себя достаточно ответственности, то фундамент не разрушится.

Участники на стикерах пишут приоритетные ценности и приклеивают их на свой дом (фундамент) в рабочей тетради.

7. Рефлексия занятия.
Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 11), ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 3
«Брак и семья»

1. Приветствие «Семья – это …, брак – это …».
Цель: введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники заканчивают фразу: «Меня зовут… Для меня семья – это…, брак – это…».
2. Повторение правил работы группы.
Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.
Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.
Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.
3. Просмотр мультфильма «Брак».
Цель: помочь участникам осознать свое отношение к браку.
Материалы: ноутбук, проектор, видео мультфильма «Брак».
Содержание: участники смотрят мультфильм и делятся своими впечатлениями (ощущениями и чувствами), каждый участник определяет смысл мультфильма и какая сцена из него запомнилась больше всего?
4. Дискуссия «Сожительство, брак, семья».
Цель: развести понятия «сожительство, брак, семья».
Материалы: материалы не требуются.
Содержание: ведущий разъясняет участникам понятия «сожительство, брак, семья».
Сожительство – незарегистрированные отношения между партнерами-«супругами», не оформленные в установленном законом порядке. Сожительство не признается государством как брачные отношения. В России оно не является формой брака, даже при ведении общего хозяйства и рождении детей. Такой союз не влечет за собой никаких правовых последствий, супруги не приобретают никаких взаимных прав и обязанностей. Закон наделяет их только родительскими правами и обязанностями в отношении совместных детей. В тот период, когда права внебрачных детей отличались от прав детей, рожденных в браке, дети, рожденные в сожительстве, приравнивались к внебрачным. Мужчины, не вступившие в брак, называются неженатыми или холостыми. Женщины, не вступившие в брак, называются незамужними. Сожительство – совместная жизнь нескольких человек в одном жилом помещении.

Гражданский брак – брак, оформленный в соответствующих органах государственной власти без участия церкви (ЗАГС). Союз регистрируется между людьми, достигшими брачного возраста, В РФ единственно возможный вид брака, на который распространяется гражданское право, порождающий права и обязанности супругов по отношению друг к другу, а также, при наличии у пары детей, – и к детям. Мужчину в браке называют мужем или супругом, женщину – женой или супругой. Брак пользуется охраной и покровительством законов лишь при заключении его с соблюдением установленных условий и влечет за собой известные юридические последствия в области личных и имущественных прав и обязанностей супругов по отношению друг к другу и к детям.

Семья – социальный институт, базовая ячейка общества, характеризующаяся, в частности, следующими признаками.

- добровольностью вступления в брак,
- члены семьи связаны общностью быта,
- стремлением к рождению, социализации и воспитанию детей.

Семья принадлежит к важнейшим общественным ценностям. Для взрослого человека семья является источником удовлетворения ряда его потребностей и малым коллективом, предъявляющим ему разнообразные и достаточно сложные требования.

5. Работа с метафорой «Дом» (стены).

Цель: выстраивание стен дома гармоничной семьи.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 2), ручки, стикеры, планшеты.

Содержание: участники на стикерах-кирпичиках пишут признаки гармоничной семьи и приклеивают их на свой дом (стены) в рабочей тетради.

6. Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 12), ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 4
«Конфликт. Быть или не быть?»

1. Приветствие «Конфликт – это …, скандал – это …».

Цель: введение в тему занятия.

Материалы: не требуются.

Содержание: участники заканчивают фразу: «Меня зовут… Для меня конфликт – это…, скандал – это…».

2. Повторение правил работы группы.

Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.

Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.

Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.

3. Исследовательское упражнение «Семейный пирог».
Цель: исследовать стратегии поведения в конфликте.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 13), ручки, планшеты.
Содержание: ситуация: «У Вас день рождения. Вы купили вкусный торт, украшенный шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. К Вам пришли гости. Торт небольшой, его надо разрезать. Как Вы как именинник себя поведете?».
Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:
1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание).*
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший. (*Конкуренция).*
3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление).*
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество).*
5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс).*
Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.
4. Информационная беседа «Способы выхода из конфликтов».
Цель: информирование участников о стратегиях поведения в конфликтных ситуациях.
Материалы: информация о стратегиях поведения в конфликте.
Содержание:
Конкуренция – ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправданна, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.
Избегание – ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.
Сотрудничество – ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

Приспособление – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.
Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.
Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».
Однако если *конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными*.

5. Притча «Семейное счастье».

Цель: показать участникам значимость умения расставлять акценты в семейных взаимоотношениях.

Материалы: текст притчи.

Содержание: ведущий читает участникам притчу.

В одном маленьком городе живут по соседству две семьи. Одни супруги постоянно ссорятся, виня друг друга во всех бедах и выясняя, кто из них прав, а другие дружно живут, ни ссор у них, ни скандалов.
Дивится строптивая хозяйка счастью соседки. Завидует. Говорит мужу:
– Пойди, посмотри, как у них так получается, чтобы все гладко и тихо.
Пришел тот к соседскому дому, притаился под открытым окном. Наблюдает. Прислушивается. А хозяйка как раз порядок в доме наводит. Вазу дорогую от пыли вытирает. Вдруг позвонил телефон, женщина отвлеклась, а вазу поставила на краешек стола, да так, что вот-вот упадет.
Но тут ее мужу что-то понадобилось в комнате. Зацепил он вазу, та упала и разбилась.
«Ох, что сейчас будет!», – думает сосед.
Подошла жена, вздохнула с сожалением, и говорит мужу:
– Прости, дорогой. Я виновата. Так неаккуратно вазу поставила.
– Что ты, милая? Это я виноват. Торопился и не заметил вазу. Ну да, ладно. Не было бы у нас большего несчастья.
... Больно защемило сердце у соседа. Пришел он домой расстроенный. Жена к нему:
– Ну что ты так долго? Посмотрел?
– Да!
– Ну и как там у них? – У них-то все виноваты. А вот у нас все правы.

6. Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 13), ручки, планшеты.
Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 5
«Конфликт! Выход есть!»

1. Приветствие «Я – редиска, ты – морковка».
Цель: введение в тему занятия.
Материалы: мячик.
Содержание: участники, кидая мяч друг другу, в свободной форме, заканчивают фразу: «Меня зовут… Я – редиска, ты – …» (название овощей).
2. Повторение правил работы группы.
Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.
Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.
Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.
3. Конфликтная ситуация «Пустой холодильник».
Цель: исследовать у участников умение выходить из конфликтных ситуаций.
Материалы: карточки с ситуацией по количеству подгрупп, ручки, бумага, планшеты.
Содержание: ситуация: «Вы с супругом/супругой возвращаетесь вечером с работы, очень уставшие. Хотите поужинать, понимаете, есть нечего, продукты закончились. Приготовить не из чего. Надо сходить за продуктами, все отказываются идти в магазин. Как решить? Кому идти за продуктами?».
Участники делятся на 2 или 4 подгруппы и обсуждают ситуацию. Через некоторое время делятся тем, что у них получилось.
4. Упражнение «Дело в шляпе».
Цель: показать участникам разные способы выхода из конфликта.
Материалы: шляпы четырех цветов (черный, красный, белый, зеленый).
Содержание: участники продолжают работать в подгруппах. Им предлагается рассмотреть ситуацию из упражнения «Пустой холодильник» с точки зрения следующих позиций:
зеленая шляпа – разум,
черная шляпа – негатив,
красная – чувства,
белая – позитив. Что в ситуации, которая мне на первый взгляд не нравится, я могу найти хорошего? Какие выводы из сложившейся ситуации я могу сделать на будущее?
5. Рефлексия занятия.
Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 14), ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 6
«Чувства и эмоции»

1. Приветствие «Я чувствую сейчас …».
Цель: введение в тему занятия.
Материалы: не требуются.
Содержание: участники заканчивают фразу: «Меня зовут… Я чувствую сейчас…».
2. Повторение правил работы группы.
Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.
Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.
Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.
3. Просмотр мультфильма «Маска счастья».
Цель: помочь участникам осознать важность проявления здоровых эмоций и чувств.
Материалы: ноутбук, проектор, видео мультфильма «Маска счастья».
Содержание: участники смотрят мультфильм и делятся своими впечатлениями (ощущениями и чувствами), каждый участник определяет смысл мультфильма и какая сцена из него запомнилась больше всего?
4. Упражнение «Маски. Маскировки. Маскарад».
Цель: умение распознавать истинные чувства другого человека.
Материалы: маски разных чувств (страх, грусть, радость, гнев).
Содержание: из группы участников выбирается необходимое количество желающих. Ведущий раздает листочки с написанным чувством, которое необходимо передать. При показе чувства участник находится в маске, изображающей другое чувство. Задача остальных участников группы попытаться понять настоящее (истинное) чувство.
5. Беседа «Отличие чувств от эмоций».
Цель: показать отличие чувств от эмоций.
Материалы: информация для ведущего, список чувств.
Содержание: Эмоции и чувства человека. В чем разница?
В жизни часто смешивают такие понятия, как эмоции и чувства, однако явления эти разные и отражают разный смысл. Эмоции не всегда осознаются, иногда достаточно четко человек не может сформулировать, какие эмоции он испытывает - Гнев? Страх? Отчаянье? Тревога? Досада? Не всегда человек может определить сиюминутную эмоцию, и чувство человек не всегда распознает: дружба, любовь, зависть, страх, враждебность, счастье, гордость.
Наши эмоции связаны с конкретной ситуацией, только «здесь и сейчас» возникает эмоция, т.е. эмоции — ситуативные и отражают наше оценочное отношение к ситуации (настоящей или будущей, или только возможной).

Чувства — это устойчивое эмоциональное отношение к предмету (объекту), т.е. чувства — предметные и не связаны с ситуацией. А вот выражаются чувства через эмоции, в зависимости от того в какой ситуации человек оказывается. При этом эмоции и чувства могут не совпадать или противоречить друг другу, например, горячо любимый человек может в определенной ситуации вызвать эмоцию гнева.
Эмоции кратковременные, а чувства длительные и устойчивые, эмоциями мы реагируем на ситуацию.
Таким образом, чувства как бы «выделяют» из ситуации конкретный объект, независимо от того, что происходит вокруг, а эмоции «срабатывают» на ситуацию в целом.
Ведущий задает вопрос группе: «Как вы думаете, сколько чувств?».

6. Работа с метафорой «Дом» (окна).

Цель: наполнение дома чувствами.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 2), ручки, стикеры, планшеты.

Содержание: участники из предложенного списка выбирают те чувства, которыми они хотят наполнить свой дом, пишут их на стикерах и приклеивают на окна дома в рабочей тетради.

7. Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 15), ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 7
«Слушать. Слышать. Понимать»

1. Приветствие «Я бы сделал(-а) лучше всех».

Цель: введение в тему занятия.

Материалы: не требуются.

Содержание: участники заканчивают фразу: «Меня зовут… Я бы сделал (-а) лучше всех…».

2. Повторение правил работы группы.

Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.

Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.

Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.

3. Упражнение «Умение общаться».

Цель: показать участникам важность активного слушания и задавания уточняющих вопросов.

Материалы: текст ситуации.

Содержание: выбираются 4-6 добровольцев, которые будут принимать участие в упражнении. Их просят выйти за дверь, все остальные участники будут выступать в роли зрителей. Ведущий приглашает первого из них и

зачитывает ему в присутствии зрителей заранее приготовленный небольшой текст. Задача слушавшего передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди – слушают и передают полученную информацию.

1 вариант:

«Свадьба на острове Ява»

«Весьма своеобразно проходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов. Затем, под традиционную музыку, новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на свежее куриное яйцо, а невеста в тазике омывает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук».

2 вариант:

«Встреча с другом»

«Иван Петрович, Ваш друг, ждал Вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в торговом центре «Пегас» в магазине бытовой техники, решает вопрос о ремонте телевизора, купленного 27 дней назад за 31 354 рубля, произведенного на российском оборудовании по японской технологии.После того, как он решит данный вопрос, он будет ждать Вас в кафе «Антананариву» на 4 этаже этого же торгового центра. Если его не будет к 15 часам, то позвоните ему по номеру телефона 37-43-98».

4. Мини-лекция «Что вы имеете ввиду».

Цель: познакомить участников с техниками эффективного общения.

Материалы: текст мини-лекции для ведущего.

Содержание:

Техники эффективного общения:

Обратная связь относительно деятельности («Ты-сообщение»).

Здесь акцент ставится на активности человека, поэтому эту форму обратной связи условно можно назвать «Ты-сообщением», так как оно обращено к человеку и адресует ему ответственность за свои действия и результат деятельности.

Такая обратная связь складывается из:

- описания действий («Ты СДЕЛАЛ»);
- описания усилий («Ты ПРИЛОЖИЛ УСИЛИЯ»);
- описания результата деятельности («Ты ДОБИЛСЯ»).

Например: «Ты без ошибок выполнил задание и старался быть внимательным. Поэтому у тебя получилось отлично выполненное задание».

Последовательность такой обратной связи может быть двух типов: либо мы описываем сначала действия человека, затем его усилия и результат

деятельности. Либо начинаем с описания усилий человека, его действий и заканчиваем описанием результата его деятельности.

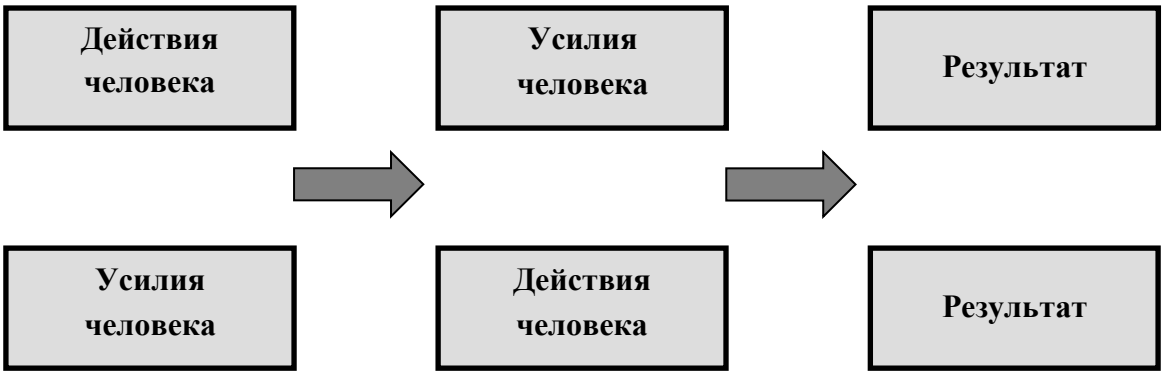


Рисунок 1 – Схема обратной связи относительно деятельности

Обратная связь относительно поведения («Я-сообщение»).

Когда поступок другого человека требует нашей реакции и оценки, используются «Я-сообщения», которые представляют собой точное и корректное выражение своих чувств в отношении его поведения.

Структура «Я-соообщения» (четыре компонента):

1. Первый – точное и адекватное ситуации выражение взрослым своих чувств и эмоций по поводу поведения или отдельного поступка другого человека. Например: «Я огорчена», «Я рассержена», «Мне не нравится».
2. Далее взрослый описывает поведение другого или его поступок, вызвавший эти чувства. Второй компонент «Я-сообщения» начинается со слова «когда», например: «Я расстраиваюсь, когда оставляют за собой беспорядок на столе». Одно из условий – попытаться, если возможно, описать поведение человека в безличной форме: «невнимательно слушают», «громко кричат», «дерутся».
3. Третий компонент «Я-сообщения» – описание причин возникновения негативной реакции человека, обычно начинающееся со слов «потому что». Например: «Я расстраиваюсь, когда оставляют за собой беспорядок на столе, потому что трудно найти необходимую вещь».
4. И четвертый компонент «Я-сообщения» включает в себя описание последствий поведения человека, если он его не изменит: «Я расстраиваюсь, когда оставляют за собой беспорядок на столе, потому что трудно найти необходимую вещь. Если вещи не будут убираться на место, мне придется их переложить в другое место».

Иногда достаточно использовать «Я-сообщение», включающее только два первых компонента – выражение своих чувств и описание поведения человека, вызвавшего их.

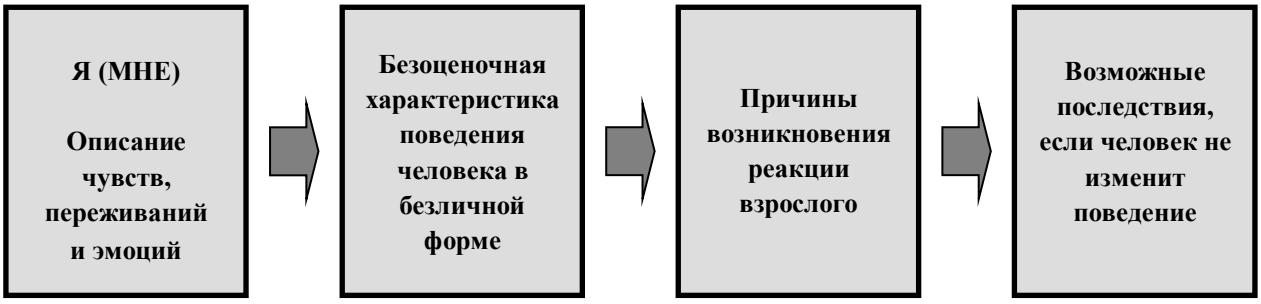


Рисунок 2 – Схема «Я-сообщения»

Обратная связь относительно чувств, переживаний и эмоциональных состояний человека (Активное слушание).

Третьим важным элементом психологически грамотного общения является активное слушание. Общаясь с человеком, нам важно понять, что он чувствует, переживает, какую мысль хочет до нас донести. Мы демонстрируем заинтересованность в том, чтобы узнать, что ты,

- чувствуешь;
- переживаешь;
- думаешь;
- хочешь мне сказать.

Местоимение «Ты» указывает на принадлежность переживаний и суждений человеку и на направленность нашего внимания. Поэтому активное слушание всегда начинается с «Ты-сообщения».

Благодаря активному слушанию и отражению чувств, переживаний и мыслей человека мы помогаем ему в них лучше сориентироваться, глубже понять собственный внутренний мир и свои потребности. В таком общении люди получают опыт безоценочного принятия и доверительного раскрытия. Активное слушание создает ощущение теплоты между людьми, облегчает решение проблем, дает образец полноценного диалога и помогает самому научиться быть внимательным к чувствам и потребностям другого человека. В активном слушании человек пытается глубже понять другого и, демонстрируя ему свое понимание, помогает ему лучше разобраться в самом себе и своей проблеме.

5. Притча «Змея и камень».

Цель: показать участникам значимость диалога во взаимоотношениях.

Материалы: текст притчи, картинка к притче.

Содержание: ведущий читает притчу «Мужчина не знает, что внизу есть змея. Женщина не знает, что на мужчину давит камень. Женщина думает: «Я сейчас упаду. Я не могу подняться, потому что меня укусит змея! Почему он не может приложить усилия и вытащить меня?!» Мужчина думает: «Мне так больно, я стараюсь тащить ее изо всех сил! Почему она не может приложить усилия и подняться?!»

Вы не можете всегда знать, в каком положении и под каким давлением находится близкий человек, а человек может не знать о ваших боли и усталости. Это жизнь и независимо от того, где возникли эти проблемы, на работе, в семье, в отношениях друзей, нужно пытаться понять друг друга, учиться идти на компромисс, заботиться друг о друге и общаться лучше.

6. Работа с метафорой «Дом» (дверь).

Цель: наполнение дома техниками эффективного общения.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 2), ручки, стикеры, планшеты.

Содержание: участники на стикерах пишут техники эффективного общения и приклеивают их на дверь дома в рабочей тетради.

7. Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 16), ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 8
«Границы семьи»

1. Приветствие «Мне не нравится, когда …».

Цель: введение в тему занятия.

Материалы: не требуются.

Содержание: участники заканчивают фразу: «Меня зовут… Мне не нравится, когда…».

2. Повторение правил работы группы.

Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.

Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.

Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.

3. Упражнение «Мы все такие разные».

Цель: показать участникам, что каждый человек индивидуальность: слышит, чувствует, мыслит и т.д. по- своему.

Материалы: листы бумаги.

Содержание: участники работают индивидуально, в тишине. Каждому необходимо взять лист бумаги, сложить его пополам и оторвать правый верхний угол. Эта операция повторяется еще дважды. Затем, лист нужно развернуть и сравнить со «снежинками», сделанными другими участниками. Подводя итоги упражнения, ведущий заостряет внимание на вопросе о том, каков бы был наш мир, если бы все мы были одинаковыми.

4. Упражнение «Свои – чужие».

Цель: помочь участникам увидеть свое отношение к понятиям «свои» и «чужие».

Материалы: бумага, флипчарт, маркеры, рабочая тетрадь (стр. 17).

Содержание: первый этап работы проводится индивидуально. Лист бумаги необходимо разделить на три части: «свои», «чужие», «любые». Необходимо распределить по соответствующим столбикам слова, написанные на доске: настороженность, открытость, опасность, спокойствие, злой, хороший, понятный, непонятный, близкий, далекий, похожий, нравится, не нравится.

На втором этапе на доске создаются обобщенные словесные портреты «своих» (люди нашего возраста, социального слоя, разделяющие наши жизненные принципы, взгляды и т.д.), «чужих» и «любых». Результаты обсуждения фиксируются на доске в соответствующих столбиках.

Резюме ведущего: Людям свойственно разделять окружающих на «своих» и «чужих». Тех, кого мы считаем чужими, мы, к сожалению, обычно представляем хуже себя. Но ведь в реальности это совсем не так. Человек не может быть хуже и не лучше - он просто другой.

5. Работа с метафорой «Дом» (забор).

Цель: выстраивание границ семьи.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 2), ручки, цветные карандаши, планшеты.

Содержание: участники в рабочей тетради оформляют забор своего дома.

6. Рефлексия занятия.

Цель: подведение итогов занятия, мониторинг эмоционального состояния участников.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 17), ручки, планшеты.

Содержание: участники заполняют в рабочей тетради анкету-рефлексию.

Занятие № 9
«Счастье в семье»

1. Приветствие «Я счастлив (-а) когда …».

Цель: введение в тему занятия.

Материалы: не требуются.

Содержание: участники заканчивают фразу: «Меня зовут… Я счастлив (-а), когда…».

2. Повторение правил работы группы.

Цель: повторить правила работы группы для конструктивной деятельности.

Материалы: плакаты с правилами, магниты, флипчарт, маркеры.

Содержание: ведущий вместе с участниками проговаривает введенные на первом занятии правила работы группы.

3. Анкета «Отношение к семейной жизни».

Цель: итоговый мониторинг отношения к семейной жизни.

Материалы: рабочая тетрадь (стр. 18), ручки, планшеты.

Содержание: участники отвечают на вопросы анкеты «Отношение к семейной жизни» в рабочей тетради.

4. Работа с метафорой «Дом» (крыша).

Цель: наполнение дома чувством счастья.
Материалы: рабочая тетрадь (стр. 2), ручки, стикеры, планшеты.
Содержание: участники в рабочей тетради на стикерах пишут составляющие семейного счастья (полная семья, есть работа, зарплата стабильная, все здоровы, совместный отдых и т.д. и т.п.) и приклеивают их на крышу дома.

5. Мультфильм «Счастье в семье».
Цель: закрепить понятие семейного счастья.
Материалы: ноутбук, проектор, видео мультфильма «Счастье в семье».
Содержание: участники смотрят мультфильм и делятся своими впечатлениями (ощущениями и чувствами), каждый участник определяет смысл мультфильма и какая сцена из него запомнилась больше всего?

6. Упражнение «Найди свою половинку».
Цель: подведение итогов программы.
Материалы: пословицы о семье и семейном счастье, разделенные на две части, клей, флипчарт, магниты.
Содержание: каждый участник вытягивает листочек с частью пословицы. Их задача найти другую часть пословицы, склеить две части между собой и прикрепить на флипчарт.

Моя семья – моё богатство!
Вся семья вместе, так и душа на месте.
В гостях хорошо, а дома лучше.
В прилежном доме густо, а в ленивом доме пусто.
В семье согласно, так идет дело прекрасно.
Дерево держится корнями, а человек семьей.
Дом согревает не печь, а любовь и согласие.
Когда нет семьи, так и дома нет.
На что и клад, когда в семье лад.
Намеки да попреки — семейные пороки.
Семьей дорожить — счастливым быть.
Семья сильна, когда над ней крыша одна.
Дети не в тягость, а в радость.

7. Притча «Все в твоих руках».
Цель: настроить участников на ответственное отношение к семье и семейной жизни.
Материалы: текст притчи или видео.
Содержание: «В одном городе жил Мастер, окружённый учениками. Однажды один из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?»

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Держа её, он думал: «Если мастер ответит, что бабочка мертвая, я тут же отпущу её, и он увидит, что ошибся. Если же скажет, что бабочка живая, я сожму руки, и она погибнет».

Подойдя к Мастеру ученик спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?
Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:
- Всё в твоих руках».

Приложение

РАБОЧАЯ ТЕТРАТЬ

Занятие № 1
Вводное занятие

Правила работы группы

Конфиденциальность.
Ограничение на разговоры по мобильному телефону.
Пунктуальность.
Активность.
Право ведущего остановить любого участника.
Взаимное уважение.
Право на собственное мнение и чувства.
Общение по имени и на «ты».

Анкета «Отношение к семейной жизни»
(Власова С.В., Драчёва Н.Ю., Донцов Д.А.)

1. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст _____

2. Ваш пол: мужской женский

3. Хотели бы Вы создать семью?

да нет ещё не думал(а) об этом

4. Считаете ли Вы себя готовой(ым) к семейной жизни?

да нет затрудняюсь ответить

5. Какой возраст Вы считаете наиболее подходящим для создания семьи?

до 20 лет 20-25 лет 25-30 лет 30-35 лет после 35 лет

6. Хотели бы Вы иметь в своей семье детей?

да нет ещё не думал(а) об этом

7. Как Вы полагаете, какой брак более надёжный (длительный):

официально зарегистрированный незарегистрированный (т.н. «гражданский»)

8. Какой брак, на Ваш взгляд, наиболее устойчивый:

по любви по расчёту

9. Имеет ли смысл, перед тем как вступать в брак предварительно пожить вместе?

да нет это не имеет значения

10. Является ли для Вас сексуальное удовлетворение однозначно необходимым условием брака?

да нет затрудняюсь ответить

11. Как Вы полагаете, является ли супружеская верность одним из основных параметров счастливого брака?

да, безусловно нет, не обязательно затрудняюсь ответить

12. Кто, по-вашему, должен материально содержать семью?

мужчина женщина оба супруга не имеет значения

13. Кто, по-вашему, должен вести домашнее хозяйство?

мужчина женщина оба супруга не имеет значения

14. Создавая семью, будете ли Вы рассчитывать на помощь …

родственников государства будем обходиться своими силами

15. При вступлении в брак имеет ли для Вас важное значение следующее**:**

а) материальное положение будущего мужа/жены: да нет

б) социальный статус будущего мужа/жены: да нет

в) образование/культура будущего мужа/жены: да нет

г) другое (напишите что):_____

16. Когда Вы выйдите замуж (женитесь), Вы бы хотели жить:

со своими родственниками

с его (её) родственниками

не имеет значения

отдельно от родственников

17. Является ли жилищный вопрос для Вас значимым при решении вступить в брак?

да, это многое решает

нет, это не важно

то важно, но не имеет решающего значения

18. Согласны ли Вы с тем, что брак обязательно требует компромиссов от обоих супругов?

да нет затрудняюсь ответить

19. Готовы ли Вы ради семьи отказаться от того, чтобы делать карьеру?

да, семья однозначно важнее

да, но только на какое-то время

нет, карьера – это самое главное

20. Готовы ли Вы отказаться от больших заработков ради того, чтобы больше проводить времени с семьёй?

да нет не думал(а) об этом

Исследовательское упражнение «Какой я представляю свою будущую семью»

Инструкция: «Опишите самую хорошую семью, о которой ВЫ МЕЧТАЕТЕ».

1. Я мечтаю, чтобы моя семья была _____
_____
2. Члены моей семьи _____
_____
3. Роль мужчины в моей семье будет заключаться в _____
_____
4. Роль женщины в моей семье будет заключаться в _____
_____
5. Нам бы нравилось делать _____
_____ в узком семейном кругу
6. Мы бы находили различные пути решения _____
7. Мы бы _____
_____любили проводить свободное время вместе
8. Члены нашей семьи чувствовали бы _____
_____
9. Правила в нашей семье были бы следующие _____
_____
10. Ценности моей будущей семьи будут следующими _____
_____

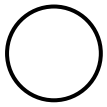
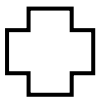
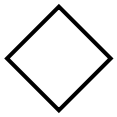
Рефлексия занятия

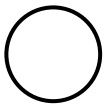
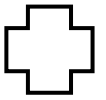
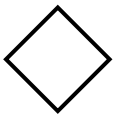
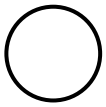
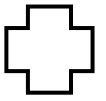
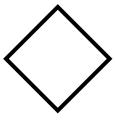
На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____

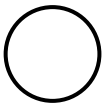
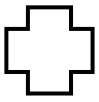
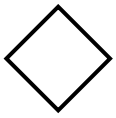
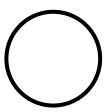
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____
За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____ _____ _____
Мое настроение	стало лучше / стало хуже
Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен; интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

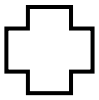
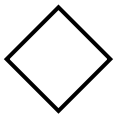
Занятие № 2
«Семейные ценности»

Опросник «Семейные ценности»

1.		Как вы думаете, это правильно, если члены семьи часто обращаются друг к другу за помощью? А) Конечно, для этого и нужна семья. Б) Это трата времени, у каждого и так много своих дел. В) Все зависит от ситуации.
2.		По вашему мнению, интересно ли изучать историю своего рода, узнавать новое о своей семье из рассказов родителей, бабушек и дедушек? А) Это очень интересно и нужно. Б) Не интересно, есть множество других более интересных знаний. В) Я никогда об этом не думал(а).
3.		Как вы считаете, обязательно ли поздравлять родителей и др. родственников с Днем рождения и другими праздниками (Днем 8 марта, Днем Защитника Отечества и др.)? А) Обязательно, ведь это хороший повод показать свое хорошее отношение к родным. Б) Не обязательно, человек может быть слишком занят, чтобы тратить время на это. В) Это важно, но иногда люди забывают об этом.
4.		Считаете ли вы плохим поступком, когда старший обижает младшего? А) Да, старшие должны всегда только защищать младших, а не обижать. Б) В этом нет ничего плохого. В) Это нехорошо, но если младший не прав, можно его и проучить.
5.		Как вы считаете, у всех ли членов семьи должны быть свои обязанности по дому? А) ДА, у всех. Б) Нет, каждый делает, что захочет. В) В разных семьях по-разному.
6.		Как вы считаете, надо ли помогать родителям и другим членам семьи, если они оказываются в трудной ситуации? А) Да, семья нужна для того, чтобы всегда выручать друг друга. Б) Нет, каждый может справиться с трудностями самостоятельно. В) Только если они сами попросят о помощи.
7.		Представьте себе семью: мама, папа, двое детей. У каждого есть определенные обязанности. Но так случилось, что родители просят одного из детей сделать работу, которая обычно входит в обязанности другого члена семьи (брата/ сестры и т.п.)? Как он поступит, по вашему мнению? А) Спокойно выполнит просьбу. Б) Не будет ничего делать, скажет, что это не входит в его обязанности. В) Выполнит просьбу кое-как, лишь бы к нему не приставали.

8.		Хотели бы вы в будущем создать свою семью? А) Да. Б) Нет. В) Затрудняюсь ответить.
9.		Хотели бы вы иметь такую же профессию, как у родителей? А) Да, мне очень нравится то, чем занимается мама/ папа. Б) Нет, профессия родителей мне неинтересна. В) Не знаю, не думал(а) об этом.
10.		Представьте себе семью: мама, папа, двое детей. Младший расстроился из-за того, что проиграл в игре. Как поступит старший, ваше мнение? А) Объяснит, что нет ничего страшного, и научит играть. Б) Не обратит на это никого внимания. В) Посоветует научиться играть лучше.
11.		Как вы думаете, нужно ли следить за своим здоровьем, вести здоровый образ жизни, правильно питаться? А) Да. Б) Нет, пока молод и здоров, можно не обращать на это внимания. В) Только если на этом настаивают родители.
12.		Представьте себе семь: мама, папа, двое детей. Младший заметил, что старший чем-то очень расстроен. Что, по вашему мнению, сделает младший? А) Предложит старшему свою помощь и моральную поддержку. Б) Сделает вид, что ничего не заметил. В) Поможет и поддержит, если старший попросит об этом.
13.		Как вы думаете, должны ли все члены семьи участвовать в принятии решения, которое касается жизни семьи? А) Да, решение должно быть принято совместно Б) Нет, решение принимает главный член семьи. В) Бывает по-разному, все зависит от ситуации.
14.		Как вы считаете, в семье должны быть дети? А) Да, обязательно. Б) Нет, можно обойтись и без детей. В) Может быть по-разному.
15.		Как вы думаете, нужен ли каждой семье альбом с семейными фотографиями (родителей, бабушек, дедушек и других родственников)? А) Конечно, у нас в семье тоже есть такой альбом. Б) Это только лишний хлам. В) Может и нужен, а может, и нет
16.		Представьте себе семью, где есть младшие братья и сестры. Как вы думаете, обязательно ли старшим детям разделять заботу о младших с родителями? А) Да. Б) Не обязательно, это дело родителей. В) Только, если родители об этом попросят.
17.		Как вы думаете, все ли члены семьи (и дети тоже) должны уметь готовить хотя бы простейшие блюда? А) Да, все должны готовить, это в жизни пригодится. Б) Нет, для этого есть мама (или другой конкретный член семьи). В) Может быть по-разному, зависит от того, как все договорятся.

18.		Представьте себе семью: мама, папа, двое детей, бабушка и дедушка. Вдруг старики заболели. Им сложно выполнять какую-либо работу. Что в этой ситуации могут сделать младшие члены семьи? А) Могут предложить свою помощь и помочь конкретными делами. Б) Могут ничего не делать, у них и так много своих забот, старики пусть выживают сами. В) Могут помочь, если старики сами попросят.
19.		По вашему мнению, должны ли родители интересоваться событиями, которые происходят с их детьми? А) Конечно, родители должны знать о своем ребенке все. Б) Нет, у каждого своя жизнь, и родители не должны вмешиваться. В) Да, если сами хотят поделиться впечатлениями.
20.		Как вы думаете, сколько детей должно быть в счастливой семье? А) Два и больше. Б) Можно и без детей. В) Хватит и одного.
21.		Представьте себе семью: мама, папа, двое детей. Один из детей из детей совершил неблаговидный проступок, родители его ругают. Как он себя поведет, ваше мнение? А) Признает, что был не прав, и извинится. Б) Станет доказывать свою правоту и выяснять отношения на повышенных тонах. В) Будет молча слушать родителей, но извиняться не будет.
22.		Как вы думаете, нужно ли старшим детям заботиться о младших, помогать им? А) Конечно, это очень важно. Б) И так много своих дел, заботиться о старших должны родители. В) Нужно, но только об этом попросят родители.
23.		Как вы думаете, может ли ребенок старше 11 лет самостоятельно ходить в магазин и делать покупки для всей семьи? (продукты питания, средства гигиены и т.п.). А) Да. Б) Нет, для этого есть родители. В) Можно делать покупки только вместе с родителями.
24.		Как вы думаете, нужно ли морально поддерживать людей пожилого и преклонного возраста (посещать, звонить, писать)? А) Да, конечно. Б) Это не обязательно, тем более, на это может уйти много времени. В) Иногда.
25.		Как вы думаете, насколько часто члены семьи должны проводить выходной день вместе? А) Как можно чаще, лучше, если каждые выходные. Б) В выходные надо отдыхать друг от друга. В) Каждый должен проводить выходные так, как хочет.
26.		Хотели бы вы, чтобы ваша будущая семья была похожа на ту, где вы сейчас живете? А) Конечно, ведь моя семья самая хорошая. Б) Нет. В) В чем-то – Да, а в чем-то – Нет.
27.		Представьте себе семью: мама, папа, двое детей. Дети хотят пойти гулять с друзьями, но родители их не пускают. Как поступят дети? А) Постараются спокойно поговорить с родителями и убедить их

		отпустить на прогулку. Б) Устроят скандал и уйдут. В) Никуда не пойдут, но останутся при мнении, что родители не правы.
28.		Представьте себе семью: мама, папа, двое детей. Младший не выполняет просьбу старшего. Как поступит старший? А) Спокойно поговорит с младшим, повторит свою просьбу еще раз. Б) Будет злиться на младшего, выяснять с ним отношения на повышенных тонах, угрожать. В) Не станет настаивать на своем, но перестанет с младшим общаться до исполнения им просьбы
29.		Как вы считаете, надо ли самостоятельно следить за своим внешним видом, одеждой, прической? А) Да. Б) Нет, об этом напоминают родители. В) Иногда, в особо торжественных случаях.
30.		Как вы считаете, нужно ли поддерживать людей пожилого и преклонного возраста материально (покупать продукты, лекарства, оплачивать счета и т.п.)? А) Да, им очень необходима эта помощь. Б) У них есть пенсия, они в состоянии позаботиться о себе сами. В) Иногда, если им чего-то не хватает, и они просят об этом.

Бланк ответов к опроснику «Семейные ценности»

№	А	Б	В	№	А	Б	В	№	А	Б	В
1				11				21			
2				12				22			
3				13				23			
4				14				24			
5				15				25			
6				16				26			
7				17				27			
8				18				28			
9				19				29			
10				20				30			

Упражнение «Что я возьму в свой дом»

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Рефлексия занятия

На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____
За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____ _____ _____
Мое настроение	стало лучше / стало хуже
Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен;

	интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

Занятие № 3
«Брак и семья»

Рефлексия занятия

На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____
За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____ _____ _____
Мое настроение	стало лучше / стало хуже

Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен; интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

Занятие № 4
«Конфликт. Быть или не быть?»

Исследовательское упражнение «Семейный пирог»

Варианты поведения:
1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей об этом, дабы никого не обидеть.
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший.
3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется.
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя.
5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели.

Рефлексия занятия

На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____

За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____ _____ _____
Мое настроение	стало лучше / стало хуже
Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен; интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

Занятие № 5
«Конфликт! Выход есть!»

Рефлексия занятия

На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____
За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____

	_____ _____
Мое настроение	стало лучше / стало хуже
Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен; интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

Занятие № 6
«Чувства и эмоции»

Рефлексия занятия

На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____
За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____ _____ _____

Мое настроение	стало лучше / стало хуже
Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен; интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

Занятие № 7
«Слушать. Слышать. Понимать»

Рефлексия занятия

На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____
За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____ _____ _____
Мое настроение	стало лучше / стало хуже

Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен; интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

Занятие № 8
«Границы семьи»

Упражнение «Свои – чужие»

Свои	Чужие	Любые

Рефлексия занятия

На занятии я работал(-а)	активно / пассивно
Сегодня я узнал(-а)	_____ _____ _____
Своей работой на занятии я	доволен / не доволен
Я понял(-а), что	_____ _____ _____
Мне было трудно	_____ _____ _____
Занятие показалось для меня	коротким / длинным
Я научился(-ась)	_____ _____ _____
За занятии я	не устал / устал
Я смог(-ла)	_____ _____ _____
Мое настроение	стало лучше / стало хуже
Материал занятия мне был	понятен / не понятен; полезен / бесполезен; интересен / скучен
Было интересно узнать, что	_____ _____ _____
Меня удивило	_____ _____ _____
Мне захотелось	_____ _____ _____

Занятие № 9
«Счастье в семье»

Анкета «Отношение к семейной жизни»
(Власова С.В., Драчёва Н.Ю., Донцов Д.А.)

1. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст _____

2. Ваш пол: мужской женский

3. Хотели бы Вы создать семью?

да нет ещё не думал(а) об этом

4. Считаете ли Вы себя готовой(ым) к семейной жизни?

да нет затрудняюсь ответить

5. Какой возраст Вы считаете наиболее подходящим для создания семьи?

до 20 лет 20-25 лет 25-30 лет 30-35 лет после 35 лет

6. Хотели бы Вы иметь в своей семье детей?

да нет ещё не думал(а) об этом

7. Как Вы полагаете, какой брак более надёжный (длительный):

официально зарегистрированный незарегистрированный (т.н. «гражданский»)

8. Какой брак, на Ваш взгляд, наиболее устойчивый:

по любви по расчёту

9. Имеет ли смысл, перед тем как вступать в брак предварительно пожить вместе?

да нет это не имеет значения

10. Является ли для Вас сексуальное удовлетворение однозначно необходимым условием брака?

да нет затрудняюсь ответить

11. Как Вы полагаете, является ли супружеская верность одним из основных параметров счастливого брака?

да, безусловно нет, не обязательно затрудняюсь ответить

12. Кто, по-вашему, должен материально содержать семью?

мужчина женщина оба супруга не имеет значения

13. Кто, по-вашему, должен вести домашнее хозяйство?

мужчина женщина оба супруга не имеет значения

14. Создавая семью, будете ли Вы рассчитывать на помощь …

родственников государства будем обходиться своими силами

15. При вступлении в брак имеет ли для Вас важное значение следующее**:**

а) материальное положение будущего мужа/жены: да нет

б) социальный статус будущего мужа/жены: да нет

в) образование/культура будущего мужа/жены: да нет

г) другое (напишите что):_____

16. Когда Вы выйдите замуж (женитесь), Вы бы хотели жить:

со своими родственниками

с его (её) родственниками

не имеет значения

отдельно от родственников

17. Является ли жилищный вопрос для Вас значимым при решении вступить в брак?

да, это многое решает

нет, это не важно

то важно, но не имеет решающего значения

18. Согласны ли Вы с тем, что брак обязательно требует компромиссов от обоих супругов?

да нет затрудняюсь ответить

19. Готовы ли Вы ради семьи отказаться от того, чтобы делать карьеру?

да, семья однозначно важнее

да, но только на какое-то время

нет, карьера – это самое главное

20. Готовы ли Вы отказаться от больших заработков ради того, чтобы больше проводить времени с семьёй?

да нет не думал(а) об этом