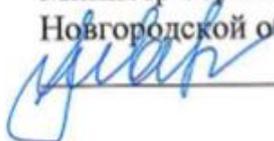


**СОГЛАСОВАНО**

Министр образования  
Новгородской области

  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Серебрякова

**УТВЕРЖДАЮ**

Министр труда и  
социальной защиты населения  
Новгородской области

  
\_\_\_\_\_ С.В. Семёнова

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Школа подготовки к семейной жизни»**

Государственное областное автономное учреждение  
«Новгородский областной центр «Семья»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Школа подготовки к семейной жизни»**

(социально-педагогическая направленность)

Для обучающихся 10-11 классов

Составитель программы:  
главный специалист  
информационно-методического отдела  
Иванова Анна Романовна

Великий Новгород  
2021

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа подготовки к семейной жизни» (далее программа) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413, и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

Семья – основа любого государства. Ведущими функциями семьи является рождение и воспитание детей, передача духовно-нравственного и культурного опыта новому поколению.

В настоящее время кризис семейных отношений наблюдается как в российском обществе, так и во всем мире. Об этом свидетельствуют: увеличение количества разводов в сравнении с числом заключаемых браков, конфликты при распределении власти в семье, неумение молодых супругов вести хозяйство и другие проблемы, приходящиеся особенно на первый год семейной жизни, а также уклонение от выполнения родительских функций, рост отказов от новорожденных детей, участившиеся случаи физического и морального насилия над детьми в кровных семьях.

Многие из этих проблем обусловлены не только социальными, но и индивидуальными обстоятельствами. Поэтому в настоящее время особенно актуально звучит вопрос о воспитании семьянина, о формировании у подрастающего поколения готовности к браку и семейной жизни.

Важным элементом подготовки молодежи к семейной жизни является развитие культуры половых отношений, формирование установки на сохранение супружеской верности в браке, целостности и мудрости физиологического и нравственного, душевного единства супругов. Готовность к браку – интегральная категория, включающая целый комплекс аспектов, на формирование которых направлены мероприятия программы.

Для любого человека, в том числе и подростка, характерно внутреннее стремление к счастью. Достижение этой цели во многом зависит от того, готов ли он создать счастливую семью. На пути к семейному счастью есть много сложностей. Подростки часто не знают, как поступить в той или иной ситуации, связанной с жизнью семьи, не имеют представлений о правильном устройении семейной жизни, не видят реального примера счастливого брака.

Даже если у человека сформированы позитивные стремления создать крепкую и гармоничную семью, в современных условиях ему очень трудно их реализовать. Для формирования позитивного опыта в этой области возникает необходимость в просвещении старшеклассников в вопросах семейной жизни и ответственного «родительства».

Преобразование и укрепление брачно-семейных отношений в масштабе всего общества и создание прочной семьи в каждом отдельном случае требует помимо желания еще и определенных знаний, умений и способности быть семьянином. Прочность семьи и супружеское счастье зависят, прежде всего, от личных качеств супругов, от их социальной зрелости, от их воспитанности, от их социально-психологической грамотности и совместимости, от того, насколько они овладели знаниями закономерностей человеческого общения и насколько умело применяют эти знания в повседневном общении. Юность – последний возрастной этап непосредственно предшествующий супружеству. Поэтому недостаточная подготовка старших школьников и молодежи к созданию семьи, сохранению жизнеспособности этого маленького коллектива является одним из факторов, ведущих к дестабилизации супружеских отношений.

И. В. Дубровина подчеркивает, что, наряду с формированием нравственного мира личности и представлений о семейной жизни, необходимо обеспечить и формирование особой системы представлений молодых людей о себе как человеке определенного пола, включающих в себя специфические для мальчиков и девочек потребности, мотивы, ценностные ориентации, отношения к представителям другого пола и соответствующие этим образованиям формы поведения. Эта чрезвычайно актуальная необходимость, соответствующая основным задачам полового воспитания, сравнительно недавно стала

предметом специального внимания исследователей, выразившегося в изучении формирования представлений о маскулинности или фемининности как одного из условий подготовки к семейной жизни.

Поскольку далеко не каждая семья может осуществить правильное всестороннее добрачное воспитание молодежи, а школьные программы в настоящее время не предусматривают изучение этики и психологии семейной жизни, то возникает необходимость в планомерной и целенаправленной психолого-педагогической работе с обучающимися, главная цель которой – информирование молодых людей и подростков о социальных ролях супругов при создании семьи, формирование позитивного отношения к семье и представлений о ней как социально-значимой ценности, формирование готовности к браку, семейной жизни и рождению детей.

В соответствии с пунктом 3.3 приоритетного регионального проекта «Сохраняя жизни», утвержденного Губернатором Новгородской области 26.03.2020, для обучающихся старших классов общеобразовательных организаций в 2020 году было предусмотрено проведение лекций о важности сохранения репродуктивного здоровья для построения будущей семейной жизни. Специалисты организаций здравоохранения области проводят занятия в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях с целью просветительской деятельности и сохранения репродуктивного здоровья молодежи. Именно для обучающихся среднего звена школы проводятся занятия «Я взрослею», где рассматриваются особенности репродуктивного здоровья. Для девушек 9 классов реализуются занятия «Месть Венеры», где рассматриваются особенности развития женского организма. В 10 классе – тематические занятия «Профилактика инфекций, передающихся половым путём». В профессиональных образовательных организациях области обсуждается тема «Опасность ранних половых инфекций».

Распоряжением Правительства Новгородской области от 18.09.2020 № 301-рп утвержден Комплекс мер Новгородской области на 2020-2021 годы по развитию эффективных социальных практик, направленных на сокращение бедности семей с детьми и улучшение условий жизнедеятельности детей в таких семьях (далее Комплекс мер). Основная цель Комплекса мер – повышение качества условий жизнедеятельности детей в малоимущих семьях.

Одним из мероприятий Комплекса мер по созданию условий для недопущения воспроизводства бедности среди детей из малоимущих семей и подготовки несовершеннолетних к самостоятельной жизни является создание «Школы подготовки к семейной жизни», которая прошла свою апробацию в декабре 2020 года на базе общеобразовательных организаций области. По результатам анкетирования, программа в формате курса лекций вызвала большой интерес у школьников старших классов. Старшеклассники проявили желание участвовать в продолжение программы «Школа подготовки к семейной жизни». Государственным областным автономным учреждением «Новгородский областной центр «Семья» была разработана рабочая программа курса внеурочной деятельности, включающая темы по запросу обучающихся.

**Цель** программы – ознакомление обучающихся с основами гендерной социализации, здорового образа жизни и правового регулирования семейных отношений.

**Задачи:**

1. познакомить обучающихся с актуальными требованиями, предъявляемыми супругами друг к другу и семейной жизни;
2. дать определение понятию «молодая семья» и раскрыть его составляющие;
3. рассмотреть историю духовно-нравственного развития семьи;
4. познакомить обучающихся с понятием «супружеский конфликт», видами и способами его разрешения;
5. сформировать общее представление обучающихся о правовом регулировании супружеских и детско-родительских отношений;
6. рассмотреть правила здорового образа жизни как важной составляющей будущего поколения;
7. развить способность у участников программы видеть перспективу своей будущей жизни через практическое занятие.

Занятия по программе направлены на оказание помощи старшеклассникам в преодолении перечисленных выше трудностей на пути становления их личности и создания в будущем гармоничной семьи.

Программа «Школа подготовки к семейной жизни» служит этапом ознакомления молодых людей с понятием «семья», ее особенностями и характеристиками, а также получения достоверной и необходимой информации о взаимоотношениях в семье, о принципах построения благополучной семьи, приобретения и формирования позитивного опыта в общении и взаимодействии с противоположным полом, развитии коммуникативной толерантности. Во время занятий обучающиеся не просто готовятся к будущей взрослой жизни, они проживают волнующие их ситуации уже в аудитории, принимая на себя в ролевых играх те или иные социальные роли.

**Ожидаемые результаты:**

1. обучающиеся знают актуальные требования, предъявляемые супругами друг к другу и семейной жизни;
2. знают понятие «молодая семья» и его составляющие;
3. познакомились с историей духовно-нравственного развития семьи;
4. обучающиеся знают понятие «супружеский конфликт», виды и способы его разрешения;
5. сформировано общее представление обучающихся о правовом регулировании супружеских и детско-родительских отношений;
6. обучающиеся знают правила здорового образа жизни как важной составляющей будущего поколения;
7. участники программы обозначили перспективу своей будущей жизни.

**На основании полученных знаний обучающиеся должны овладеть навыками и умениями:**

– соблюдать правила межличностного общения и поведения в семье в соответствии с культурными и духовно-нравственными нормами, конструктивно взаимодействовать с родителями, родственниками;

– принимать активное участие в жизни семьи, организации семейного быта, ответственно относиться к выполнению домашних обязанностей;

– использовать полученные знания в области гендерной культуры, безопасного и ответственного поведения, репродуктивного здоровья во взаимодействии со сверстниками и представителями противоположного пола;

– проявлять уважение, терпимость, благожелательность, конструктивно взаимодействовать с родителями, родственниками и друг с другом, прогнозировать последствия своих слов и поступков, принимать ответственные и осознанные решения, учитывая интересы близкого окружения;

– характеризовать ценности и цели семейной жизни;

– выбирать конструктивные приемы выхода из конфликтных ситуаций в межличностном общении,

- использовать правовые знания в решении жизненных вопросов.

**Организация работы по программе:**

Группа комплектуется на базе общеобразовательных организаций, где и проходят основные мероприятия программы. Занятия планируется проводить в соответствии с планом-графиком, составленным совместно со специалистом организации социального обслуживания и общеобразовательной организацией. Занятие рассчитано на 40-45 минут.

Продолжительность программы регулируется самостоятельно, но не реже 1 раза в неделю. Программа рассчитана на 11 занятий (11 часов). Целевая группа: 10-11 классы. Оптимальное количество участников на занятии – 20-25 человек.

**Формы и методы работы:** занятие, беседа, дебаты, кейс, практическое занятие, упражнение, самоанализ и самооценка, тестирование.

**Кадровое обеспечение.** Занятия по рабочей программе курса внеурочной деятельности «Школа подготовки к семейной жизни» проводят специалисты организаций социального обслуживания населения Новгородской области (психолог, педагог-психолог, специалист по социальной работе, педагог дополнительного образования), имеющие соответствующее образование, подготовку и опыт реализации технологий по

работе с детьми и подростками с привлечением узкоспециализированных специалистов и духовенства.

**Основные этапы реализации программы:**

1. Организационный.
2. Основной.
3. Завершающий.

**1 этап – организационный.** Проводится работа по составлению программы курса внеурочной деятельности на основе полученных результатов анкетирования школьников, которые прошли мини-курс лекций «Школа подготовки к семейной жизни». Программа курса внеурочной деятельности имеет комплексный характер и предполагает участие психолога, представителей духовенства. Организуется обучение специалистов социального обслуживания в формате онлайн-семинара. Рассылка всех необходимых информационных материалов по программе в организации социального обслуживания. Заключается соглашение о взаимодействии между организацией социального обслуживания и образовательной организацией. Включение программы курса внеурочной деятельности в общий план внеурочной деятельности организации. Организуются собрания для детей и родителей с целью привлечения участников в программу. Далее составляется план реализации мероприятий программы и сбор согласий родителей (законных представителей) на участие в программе.

**2 этап – основной.** Проведение основных мероприятий программы. Программа содержит комплекс взаимодополняющих мероприятий по трём основным разделам: «Гендерная социализация и этико-психологическая готовность к браку», «Семья и закон: что я знаю?», «Здоровый Я – здоровая СЕМЬЯ» и заключительное занятие. Разделы включают психологическую подготовку молодежи к семейной жизни, информированность по детско-родительским, супружеским отношениям, социально-правовым вопросам и основам здорового образа жизни. Занятия проводят специалисты социального обслуживания. Кроме того, в программу включено занятие с представителем духовенства от Епархии Новгородской области с целью духовно-нравственного развития обучающихся. Каждое занятие программы «Школа подготовки к семейной жизни» имеет определенную тему и цель. Первоначально проводятся занятия, на которых раскрываются понятия: «семья», «молодая семья», «любовь», «влюбленность», «симпатия», «дружба». В программе есть темы, посвященные изучению культуры отношений в семье, общению с окружающими, развитию уверенности в себе, стратегии поведения в конфликтных ситуациях и психологический климат. Реализация этой программы будет проходить в форме лекционных и практических занятий.

**3 этап – завершающий.** Итоговое занятие носит практический характер, оно посвящено выстраиванию маршрута успеха подрастающего поколения и закреплению полученных знаний. Проводится диагностика участников программы для определения уровня усвоения, полученного материала. Анализируются полученные результаты анкет. Осуществляется опрос специалистов организаций социального обслуживания по вопросам успешности реализации программы.

**II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛА ПОДГОТОВКИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ»**

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Дата проведения		Корректировка
			план	факт	
<b>Раздел I. «Гендерная социализация и этико-психологическая готовность к браку»</b>					
1.1.	Ожидания и требования, предъявляемые молодыми людьми к семейной жизни. Портрет идеального мужчины и идеальной женщины	1			
1.2.	Молодая семья: начало супружества	1			
1.3.	Основные ценности семьи	1			

1.4. Семейные отношения: культура отношений в семье, психологический климат	1			
1.5. «Духовно-нравственное становление семьи. Возрождение духовных истоков семьи» (занятие проводит представитель духовенства)	1			
1.6. Профилактика супружеских конфликтов	1			
1.7. Творческое разрешение конфликтов. Практическое занятие	1			
<b>Раздел II. «Семья и закон: что я знаю?»</b>				
2.1. С точки зрения закона	1			
2.2. Ты мне должен или обязанности детей перед родителями	1			
<b>Раздел III. «Здоровый Я – здоровая СЕМЬЯ»</b>				
3.1. Правила здорового образа жизни – основа здоровья будущего поколения	1			
<b>Итоговое занятие</b>				
Маршрут моего успеха	1			
<b>ИТОГО</b>	<b>11</b>			

### Содержание курса внеурочной деятельности

**Раздел I. «Гендерная социализация и этико-психологическая готовность к браку»**  
**Занятие 1.1. Тема: «Ожидания и требования, предъявляемые молодыми людьми к семейной жизни. Портрет идеального мужчины и идеальной женщины»**

**Цель занятия** – дать обобщённое представление обучающимся о понятиях «семья» и «предбрачные отношения».

Добрый день, ребята! Меня зовут...Я специалист...Вы стали участниками программы курса внеурочной деятельности «Школа подготовки к семейной жизни», на которой вы познакомитесь с понятием «семья», узнаете, как выстроить добрые отношения, чтобы получилась крепкая и дружная семья, выясните для себя какие ожидания и требования, предъявляют молодые люди к семейной жизни. Составите портрет идеального мужчины и идеальной женщины. На программе будет много практических заданий и рассуждений. Кто уже принимал участие в программе курса лекций «Школа подготовки к семейной жизни» сможет продолжить курс и узнать ещё больше для себя, а кто впервые присоединился к нам, тот откроет для себя много нового в плане подготовки к семейной жизни. Нам предстоит много узнать и сделать. Это был небольшой экскурс программы курса.

А сейчас, перед началом занятия, хотелось бы попросить вас ответить на вопросы теста, которые лежат у вас на рабочем месте (время заполнения 15 минут). Надеюсь, на вопросы теста вы ответили и можем переходить дальше.

**Упражнение «Нарисуй свое имя»** Описание: Ведущий предлагает каждому участнику группы нарисовать имя и рассказать, почему он ассоциирует свое имя именно с этим рисунком. Обсуждение: каждый участник представляется и демонстрирует нарисованное им имя. Время: 5-10 минут.

**Вступительная беседа на тему «Что такое семья?».** А теперь предлагаю вам поиграть в ассоциации. Всё, что для этого нужно, - услышать задание и постараться записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам 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...

А сейчас давайте обсудим получившиеся результаты.

Семья – важнейший из феноменов, сопровождающий человека в течение всей его жизни. Значимость ее влияния на личность, ее сложность, многогранность и проблемность обуславливают большое количество различных подходов к изучению семьи, а также определений, встречающихся в научной литературе.

Согласно определению Н.Я. Соловьева, «семья - малая социальная группа (ячейка) общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, то есть отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство».

Традиционно «ядром» семьи считают супружескую пару с добавлением к «ядру» детей, родственников, родителей супругов.

Между понятиями «брак» и «семья» существует тесная взаимосвязь. Однако в сути этих понятий есть и немало особенного, специфического. Так, ученые убедительно доказали, что брак и семья возникли в разные исторические периоды. А.Г. Харчев определяет брак «как исторически меняющуюся социальную форму отношений между женщиной и мужчиной, посредством которой общество упорядочивает и санкционирует их половую жизнь и устанавливает их супружеские и родительские права и обязанности».

**Обсуждение на тему «Будущая счастливая семейная жизнь».** (Как вы представляете счастливую семейную жизнь? Дом, собака, камин, дети и т.д. записывается всё на доске и обсуждается. Приходим к выводу, что у каждого своё представление о «счастье» и «семейной жизни»).

#### **Продолжение занятия «Особенности предбрачного периода».**

В психологии семейных отношений принято выделять добрачный и предбрачный период. К особенностям добрачного периода относят весь жизненный сценарий человека от рождения до брака. К предбрачному периоду относят взаимодействие с брачным партнером до брака. В предбрачном периоде выделяют знакомство и предбрачное ухаживание.

Известна следующая статистика по предбрачному знакомству:

18% молодых людей знакомятся в местах отдыха;

14% – по месту учебы;

17% – на работе;

18,7% – в местах досуга;

7% – живут на одной улице;

2% – живут в одном доме.

Знакомства до брака различаются не только по характеру, но и по длительности. Причем исследователи выяснили, как время предбрачного знакомства влияет на сохранение брачных отношений.

Длительность знакомства до брака	Показатель устойчивости брачных отношений впоследствии (%)
до 1 мес.	4 %
от 1 мес. до 6 мес.	14 %
до 1 года	22 %
от 1 года до 3 лет	42 %
больше 3 лет	18 %

Таким образом, есть некий оптимальный срок развития предбрачных отношений, который корректирует с успешностью и сохранностью брака. Как слишком короткий, так и слишком длительный период являются факторами риска для устойчивости брачных отношений впоследствии. Короткий период предбрачных отношений недостаточно информативен и не способствует хорошему узнаванию брачного партнера.

Длительный период ведет к уменьшению сексуальной привлекательности, снижается интерес и новизна межличностных отношений.

#### **Упражнение «Неожиданное знакомство»**

Сейчас я вам зачитаю 2 ситуации, по которым вы должны будете предложить свой вариант исхода событий. Есть ли у таких встреч будущее?

Ситуация 1. Успешный молодой человек пытается познакомиться с девушкой, а она его отвергает. Молодой человек решает, во что бы то ни стало завоевать её расположение (цветы, кафе, билет в кино и т.д.).

Ситуация 2. Встреча в парке: два любителя собак на прогулке со своими питомцами.

Обсуждение, насколько легко возникает эмоциональный контакт, истинные причины «чувства»: «ловушки» близости интересов, порядочности, уязвленного самолюбия, обоюдного актёрства, выгоды и т.д.

**Практическое задание: составление портрета «парня мечты» и «девушки мечты».**

А сейчас я предлагаю вам перейти к следующему заданию. Подумать и записать список качеств, которые вы хотели бы видеть в своем возлюбленном или возлюбленной в будущем. На основании этих списков обучающимся дается задание составить общий портрет «парня мечты» для девушек и «девушки мечты» - для парней. (Предложить девушкам оценить портрет «девушки мечты», который нарисовали парни, отметив, что им понравилось в рассуждениях парней, а что нет. Например, девушки могут сказать, что им понравилась забота о нравственном состоянии избранницы. Негативным моментом они могут назвать чрезмерную требовательность парней к внешнему виду и т.п. Парням дать то же задание. Его цель — дать возможность школьникам самим составить идеальный образ парня или девушки, узнать, как они представляют друг друга, и провести сравнение этих образов).

**Дискуссия: 1 вопрос.** Почему девушки согласны далеко не со всеми пунктами в списке парней и наоборот? (Необходимо дать возможность высказать разные мнения. В итоге ведущий заостряет внимание на главной причине — девушки и парни «стоят по разные стороны». Представляя образ возлюбленного человека, они забывают посмотреть на себя и сопоставить свои собственные личностные качества с воображаемым образом. Это и является причиной возникновения завышенных требований к другому человеку).

**2 вопрос.** Как можно подготовиться к браку? (Слушать советы родителей или друзей? Читать книги по психологии? Опирается только на свои собственные убеждения и представления?).

В отечественной психологии проведены исследования, позволившие отметить благоприятное **качество для вступления в брак:**

- для мужчин:

1. умение брать на себя ответственность;
2. способность получать удовольствие, ведя за собой других;
3. уверенность в себе;
4. забота о поддержании равенства в общении;
5. умение подмечать детали.

- для женщин:

1. способность к эмоциональной поддержке;
2. способность получать удовольствие от помощи других;
3. спокойное отношение к советам (мужа, свекрови);
4. отсутствие тенденции к соперничеству;
5. отсутствие излишней романтичности.

Предбрачный период является очень важным для понимания всей специфики семейных отношений. Супруги не являются кровными родственниками, они становятся «родственниками» по выбору. В этом смысле необходимо в предбрачный период много сил затрачивать на этот самый выбор, а впоследствии прикладывать немало усилий для его сохранения.

Участники определяют для себя, что является важным при выборе партнёра, что может обеспечить стабильность брака (ценности и качества). К примеру: возраст, внешность, характер, здоровье, общие друзья, приятные родители, материальная обеспеченность, общие увлечения, совместная работа, сходные цели в жизни, сходные взгляды, идеалы и т.п. Обсуждение и подведение итогов занятия.

**Занятие 1.2. Тема: «Молодая семья: начало супружества».**

**Цель:** повышение информированности обучающихся о психологических особенностях супружеских взаимоотношений, формирование представлений о поведении в семье и развитие навыков конструктивного взаимодействия с будущим супругом (супругой), осознание ценности и важности семейной жизни.

Добрый день, дорогие друзья! На предыдущем занятии мы с вами говорили о предбрачном периоде, выполняли различные упражнения, высказывались по поводу идеального портрета парня и девушка, отстаивали своё мнение. Сегодня с вами будем говорить о следующем этапе отношений – заключение брака и формирование семьи - молодой семьи и её особенностях. Но сначала, скажите, вы помните из детства такую фразу «Сказка-ложь, да в ней намёк...»?

#### **Упражнение «Сказка-ложь, да в ней намёк»**

В большинстве сказок фраза «...они поженились и жили долго и счастливо» является окончанием сказки. Предлагаю вспомнить и назвать сказки (русские народные, авторские и т. д.) с этим концом. И сказать, почему сказка заканчивается именно так.

#### **Продолжение занятия ...**

Молодая семья – это семья в первые 3 года после заключения брака (в случае рождения детей – без ограничения продолжительности брака) при условии, что один из супругов не достиг 30-летнего возраста. Таким образом, брак должен быть первым; продолжительность совместной жизни до 3 лет; граница возраста супругов от 18 до 30 лет.

Первые пять лет совместной жизни – основа всего будущего существования семьи. На определённом этапе определяются главные черты семьи. Средний стаж распадающихся браков в условиях нашей страны – пять лет, и именно здесь больше всего требуется помощь. Это этап, когда рождается совместимость супругов – психологическая опора семьи; время, когда создается материальная база семьи – её экономическая опора, когда возникают воспитательные устои семьи. В эти годы закладываются основания для всех главных сторон семейной жизни – психологической, сексуальной, материальной и воспитательной.

В первые пять лет молодая семья проходит три ступени возраста:

- младший супружеский,
- младший родительский,
- начало среднего супружеского.

Младший супружеский возраст - «*медовый год*», который часто бывает полезным. Это самый ответственный из всех лет супружества - год радостей и горя. Глубинные перевероты пронизывают всю жизнь молодожёнов, из иждивенцев в родительской семье теперь они становятся хозяевами своей жизни. В их юношеской одинокой жизни прав было больше, нежели обязанностей. В их совместной жизни личных свобод меньше, а обязанностей согласовывать свою жизнь с другим человеком, переделывать внутренний мир в такт с ними – гораздо больше.

Главный конфликт этого периода - конфликт принаравливания друг к другу двух непохожих людей, очень трудное создание из двух «Я» одной системы - «МЫ». На этом этапе люди постепенно начинают глядеть друг на друга без прикрас, такими, как они есть. У них рождаются или порождаются близкие интересы, взгляды, привычки, возрастает или не возрастает похожая система поведения, отношения друг к другу, т.е. появляется совместимость. Одна из частых неурядиц «медового года» - борьба двух самолюбий, война за власть в семье. Многие специалисты говорят о том, что, несмотря на низкий процент разводов, первый год брака достаточно нестабильный. Самое «трудное в это время то, что социологи называют адаптацией. Начиная жить друг с другом, супруги открывают себя заново, однако, эти открытия не всегда радостные.

Молодые люди вступают в брак с разными ожиданиями.

**Браки, основанные на сильном влечении**, наиболее неустойчивые.

Гораздо более устойчивыми являются **браки по стереотипу**: люди, достигнув определённого возраста, считают, что «уже пора», и выбирают подходящий для семейной жизни вариант.

Гораздо хуже обстоят дела в **браке по расчёту**, когда людей объединяет материальный интерес. Здесь очень высокая степень неудовлетворённости: она считает,

что «продешевила», а он убеждён, что не получил того, за что заплатил. Такие семьи сохраняются очень не долго.

В первый год супружества люди должны научиться понимать, кто как воспринимает те или иные слова, ту или иную информацию. В силу психологических особенностей, женщина чаще более требовательна к словам, мужчина более чувствителен к интонациям.

#### **Упражнение «Семейные роли»**

Ведущий раздаёт листочки с заданием. Участники выполняют задание и обсуждают. (В большинстве случаев семьи ориентированы на равномерное распределение обязанностей, а также равноправное участие в решении всех семейных проблем. В ходе социологических опросов на предпочтительность такой структуры взаимоотношений указывает большая часть опрошенных (Мацковский М. С., Гурко Т. А.).

**Инструкция:** впишите имена членов Вашей семьи, проживающих вместе с Вами, и отметьте количеством звездочек, насколько перечисленные роли характерны для каждого из них:

- \*\*\* его (её) постоянная роль,
- \*\* довольно часто он (она) это делает,
- \* иногда это относится к нему

<b>Имена членов семьи</b>				
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей (распределяющий деньги)				
Убирающий квартиру				
Повар				
Убирающий со стола после обеда				
Тот, кто ухаживает за животными				
Организатор праздников и развлечений				
Выполняющий поручения				
Человек, принимающий решения				
Починяющий сломанное				
Сторонник строгой дисциплины				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблем				
Держащийся в				

стороне от семейных разборок				
Приносящий жертвы ради других				
Конфликтующий по любому поводу				
Затаивающий обиду				
Шутник				

Есть роли более «ответственные», есть более шуточные. Каждая роль важна в своей мере. Можно проанализировать таблицу и проиграть ситуацию, что если убрать ту или иную роль? В конце прийти к выводу, что каждая роль важная по-своему.

#### Продолжение лекции...

За младшим супружеским возрастом идёт *младший родительский* — новая сфера радостей и противоречий. Только что возникла система «МЫ» и тут же её разрушает новая система из трёх человек, с новым центром тяжести — ребенком. Идёт коренная ломка сложившихся стереотипов жизни, меняется и весь домашний обиход. Супруги открывают для себя новое чувство — родительскую любовь, которая становится новым счастьем. Однако одни супружеские пары прибавляют к радостям своей любви, радости любви к детям — особенно это проявляется у молодых матерей. Это приводит к тому, что их чувство к мужьям резко охлаждается: резко спадает не только доля внимания, но и любовность, сердечность этого внимания. Молодые мужья часто отвечают на это обидой, ревностью к ребенку, порой несправедливой. У многих молодых семей именно в это время возникает домашнее неравенство.

**Опросник «Я и моя новая семья». Друзья, предлагаю Вам ответить на вопросы. Можно разделить на команды и отвечать быстро. Минутка разрядки.**

1. Кем является мать женатого мужчины по отношению к его жене? *Свекровь,*
2. Замужняя женщина по отношению к родным ее мужа? *Невестка,*
3. Сестра женатого мужчины по отношению к его жене? *Золовка,*
4. Женатый мужчина по отношению к своей жене? *Муж,*
5. Мать замужней женщины по отношению к ее мужу? *Теща,*
6. Отец замужней женщины по отношению к ее мужу? *Тесть,*
7. Брат жены по отношению к ее мужу? *Свояк,*
8. Брат женатого мужчины по отношению к его жене? *Деверь,*
9. Отец женатого мужчины по отношению к его жене? *Свекор,*
10. Женатый мужчина по отношению к родным его жены? *Зять,*
11. Отец замужней женщины по отношению к родным ее мужа? *Сват,*
12. Замужняя женщина по отношению к своему мужу? *Жена.*

#### Продолжение лекции...

Третья стадия молодой семьи — *средний супружеский возраст*. Ребёнок немного подрос, быт устоялся, домашняя жизнь перестаёт резко меняться. Главные противоречия этой ступени — противоречия рутины, однообразия. Когда люди живут однообразно, то чувства их часто делаются непредсказуемыми, а отношения становятся нудными.

Таким образом, изменения, которые происходят в нынешнем обществе, главным образом сказываются и на семье. В последнее время наблюдается омоложение брачного возраста и существенную роль среди общественных институтов начинает играть молодая семья. Критериями молодой семьи является очередность брака (продолжительность совместной жизни до 3 лет) и граница возраста супругов (от 18 до 30 лет). Выявлено, что в последнее время наряду с уже отмечавшимся омоложением браков увеличилось число гетерогенных браков, а также браков, где жена и муж имеют различное происхождение (городское или сельское). Многие молодые супруги, вступившие в брачно-семейные отношения, думают, что брак существует для любви. Но вера в это может быстро исчезнуть, когда у них появляются какие-то проблемы. И когда перед ними встают следующие вопросы: «Почему же мы стали такими? Что происходит?».

В процессе совместной жизнедеятельности молодым супругам приходится постоянно адаптироваться к их обоюдным интересам, потребностям, намерениям. Жизнеспособность молодого брака определяется процессами брачной адаптации. Она является залогом успеха хороших взаимоотношений в молодой семье.

По мнению психологов, работающих с молодыми семьями, можно выделить следующие виды брачной адаптации:

- адаптация к основным ценностям супружества;
- адаптация к интересам, привычкам и стилю жизни брачного партнера к его темпераменту и характеру;
- адаптация к профессиональной деятельности молодожёнов.
- адаптация физиологическая.

Психологическая совместимость нужна, для того, чтобы молодая пара успешно прошла период адаптации и благополучно строила взаимоотношения дальше.

**Вопрос: «Качества для создания здоровой, счастливой семьи, какие они?»**  
**Вопрос к участникам.** Ответы участников...

**«Как достичь семейного счастья» вот некоторые аспекты:**

- Любовь.
- Доверие, открытость.
- Движение к одной цели.
- Психологическая совместимость супругов.
- Сходство интересов.
- Потребность друг в друге.
- Умение решать проблемы, восстанавливать свои силы.
- Удовлетворение первичных потребностей (в пище, тепле, жилье).
- Умение уступать, прощать.
- Осознание и принятие ролей и обязанностей в семье.
- Гуманное отношение друг к другу.
- Умение компенсировать недостающие семейные функции другими.

**Вопрос к участникам:** «Какие условия необходимы для создания здоровой, счастливой семьи?» Обсуждение. (Психологические аспекты – сходство характеров, привычек, интересов, желаний; материальные – наличие жилья и постоянных источников дохода; нравственные – выполнение всех семейных обязательств).

**Обратная связь. Подведение итогов.**

Подведение итогов занятия. Выводы по теме. Опрос участников о том, что понравилось, что нет. Какие выводы для себя сделали обучающиеся.

### **Занятие 1.3. Тема: «Основные ценности семьи»**

**Цель:** формирование понимания уникальности семейных ценностей, определение основных семейных ценностей, их значимости; рефлексии собственного отношения к семье; формирование ценностей толерантной личности.

Семья – древнейшее жизнеустройство на земле, один из механизмов самоорганизации общества, с которым связано утверждение целого ряда общечеловеческих ценностей. Во все времена семейно-брачные отношения занимали особо важное место в человеческом обществе на протяжении всей истории крепкие семьи были залогом его стабильности. Это было нормой и ценностью. В социальной жизни мы их ощущаем не физически, а психологически, что социологи называют нематериальной культурой. Нормы – правила поведения, ценности – общие представления, разделяемые большей частью общества, относительно того, что желательно, правильно и полезно.

Весь мир человека – это мир ценностей. Ценностями являются не только драгоценности, т. е. вещи, имеющие высокую цену. Ценности – значимые для человека объекты (материальные или идеальные). В широком смысле слова *ценностями называют обобщенные, устойчивые представления о чем-то, как о предпочтительном, как о благе, о том, что отвечает каким-либо потребностям, интересам, намерениям, целям, планам человека.*

В рамках европейской культуры к основным ценностям относятся успех в работе, материальный достаток, свобода самовыражения, демократия, патриотизм и т. д. Среди ценностей называются: образование, труд, культура, мораль. Определена высшая ценность – человек.

Семья и брак традиционно относятся к числу ценностей человека. Социологи отмечают, что ценности семьи – важнейший элемент социального института и малой группы; включают все человеческие свойства и качества; один из элементов фундамента культуры; уникальны, большинство из них реализуется в основном в сфере брачно-семейных отношений; разные семьи имеют разный набор ценностей, однако многие из них повторяются; оказывают влияние друг на друга, чем существеннее взаимосвязь ценностей, тем крепче целостность семьи (и наоборот); семья воспроизводит ценности не только для себя, но и для общества.

#### **Упражнение «Семейные ценности»**

Разделить аудиторию на 3 подгруппы и дать задание следующего характера: составить список семейных ценностей. Аргументируйте вашу позицию: почему именно это вы считаете ценностями семьи сегодня.

А теперь давайте, сравним ценности, которые написали вы и общий список ценностей, составленный специалистами (психологами).

Ценности, связанные с супружеством	Ценность брака, ценность равноправия супругов/ценность доминирования одного из них, ценности различных половых ролей в семье, ценность межличностных коммуникаций между супругами, отношений взаимоподдержки и взаимопонимания супругов
Ценности, связанные с родительством (материнством, отцовством)	Ценность детей, включающая в себя ценность многодетности или малодетности, а также ценность воспитания и социализации детей в семье
Ценности, связанные с родством	Ценность наличия родственников (например, братьев и сестер), ценность взаимодействия и взаимопомощи между родственниками, ценность расширенной или нуклеарной семьи

Так же семейными ценностями можно назвать следующие качества:

- 1) ответственность;
- 2) безусловная любовь;
- 3) прощение;
- 4) забота и служение семье;
- 5) терпение;
- 6) посвящение;
- 7) преданность;
- 8) жертвенность;
- 9) принятие;
- 10) снисходительность;
- 11) взаимопонимание;
- 12) уважение;
- 13) общение;
- 14) сострадание;
- 15) поддержка;
- 16) честность и искренность;
- 17) порядочность, доверие и многое другое.

Заполните таблицу «Система ценностей различных поколений», попробуйте проанализировать, каким образом социально-политические, экономические, культурные

условия в стране влияют на систему семейных ценностей. Приведите примеры. Анализ таблицы.

**Таблица «Система ценностей различных поколений»**

Ценности моих родителей	Мои ценности

**Обратная связь. Подведение итогов.**

Наше занятие подошло к завершению. Давайте поделимся впечатлениями, что вам больше всего запомнилось на сегодняшнем занятии.

**Занятие 1.4. Тема: «Семейные отношения: культура отношений в семье, психологический климат»**

**Цель:** формирование у обучающихся представления о семейных правилах, заданных социумом и культурой. Познакомить с понятием «уникальные семейные правила». Семейные мифы.

**Интеллектуальная игра «Алгоритм Цицерона»**

Эта игра в слова - самая простая, и она отлично подходит для роли «первой игры разминки» перед любой серьёзной творческой групповой работой.

Группа играющих садится в кружок (обязательное условие - это условие так называемого «круглого стола», то есть помещение играющей группы в круг, который обеспечивает равенство всех участников и тем самым - их психологический комфорт).

Сев удобно в кружок (можно развернуться, сидя за партами) группа получает задание: рассказать совершенно любую историю, опираясь на знаменитый «Алгоритм Цицерона», то есть на серию последовательных вопросов:

- Кто?
- Что?
- Где?
- Чем?
- Зачем?
- Как?
- Когда?
- Внимание!

Вы можете объяснить обучающимся, что алгоритм Цицерона можно использовать и для развития своих (и чужих) «писательских» способностей. (Собственно, именно для этого он и придуман!). Ведите эту интеллектуальную игру в несколько раундов. Через несколько раундов игры, после серии неудачных и незначительных реплик, игроки начнут «творить», вот тогда и начинайте записывать то, что говорят участники игры.

**Интеллектуальная игра «Цепочка ассоциаций»**

Вторую игру мы бы рекомендовали проводить именно как вторую по счёту - потому что она сложнее первой - требует того, чтобы все игроки наконец-то «проснулись» и включили быстроту реакции.

Данная интеллектуальная игра проводится с мячом, сидя на стульях. Вне игры находятся Ведущий и его Помощник - они оценивают правильность хода игры. Для выбора Помощника игроки тянут жребий. Помощник в этой игре нужен лишь для того, чтобы игра не была или не казалась чересчур авторитарной, не напоминала «школу», из-за того, что в ней «судит» один человек, зачастую - старший.

Сидя в круге (или повернувшись, сидя за партами), играющие по очереди посылают друг другу мячик, выкрикивая любое пришедшее им на ум слово. Тот, кому послали мяч, должен АВТОМАТИЧЕСКИ ответить пришедшей ему на ум ассоциацией и тут же послать мяч другому.

В этой игре НЕЛЬЗЯ:

создавать паузы, разрывать цепочку ассоциаций.

При несоблюдении этого правила, игрок удаляется Ведущим и его Помощником из игры.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - Победитель.

В ходе выбывания игроков, выбывшие присоединяются к жюри и получают право вместе с жюри кричать «Зачёт!» или же «Не зачёт!».

Внимание:

В этой интеллектуальной игре возможны конфликты и следующие за ними разбирательства. Это возможно потому, что часть людей выдаёт шаблонные стереотипные ассоциации, а часть (кстати, наиболее творческих людей) даёт очень сложные ассоциации, которые порой воспринимаются как нарушение правила игры, как разрыв той самой «цепочки».

Например: если на слово «Клубника» кто-то выкрикивает «Сливки» или «Аллергия» или «Июнь», или «Дача», то это не вызывает ни у кого вопросов.

Услышав «спорную» ассоциацию, Ведущий имеет право бросить реплику: «Поясни!».

Игрок, давший спорную ассоциацию, должен в сжатые временные сроки, чётко и лаконично объяснить-убедить жюри, прояснить группе свою ассоциацию. Раскрыть ход своих мыслей. Если ему это не удалось, он всё-таки - выбывает.

Нестандартно мыслящий игрок, таким образом, решает в этой игре положенные ему «задачи повышенной сложности», что и справедливо, и полезно для хода всей игры, так как скоро (под воздействием тенденции к подражанию) вся группа перейдёт на уровень игры повышенной сложности - выкрикиванию сложных ассоциаций с лаконичными и доходчивыми пояснениями.

### **Продолжение лекции**

Сейчас мы с вами играли в игры с правилами. Что было главным в этих играх, для того чтобы выиграть? Правильно, главное было играть по правилам. Что же такое правила?

**«Правило»** - слово многозначное. Это и положение, в котором отражена закономерность, постоянное соотношение каких-нибудь явлений; и постановление, предписание, устанавливающее порядок чего-нибудь; и образ мыслей, норма поведения, обыкновение, привычка.

### **Семейные правила - что это такое?**

Семейные правила. Семью можно рассматривать как систему, функционирующую по определенным правилам. Ее члены ведут себя в соответствии с организационной моделью повторяющихся действий. Некоторые семейные правила **устанавливаются открыто**, например: «Дети не должны разговаривать, когда говорят взрослые», «Стучи перед тем, как открыть дверь», «Нельзя бить девочек» и т. д.

Другие **правила скрытые**, они обычно выводятся из повторяющихся ситуаций, которые происходят в семье. Скрытые правила очень сильны, так как они устанавливаются негласно и создают ощущение загадочности: «Девочки должны приучаться к обязанностям по домашнему хозяйству, в то время как мальчики должны выполнять мужскую работу».

Правила, заданные социумом и культурой, разделяют многие семьи, а бывают правила уникальные для данной семьи. **Культурные правила семейной жизни известны всем:** нельзя обсуждать (ругать) кого-либо из членов семьи перед другими людьми (в общественном месте), если можно выяснить все отношения спокойно дома.

### **Уникальные правила известны только членам семьи.**

Правила касаются самых разных сторон семейной жизни – от распределения ролей, функций и мест в иерархии до распорядка дня и позволения открыто выражать свои мысли и чувства. Правила показывают, что в семье можно делать, а что нет, что считается хорошим и плохим, то есть они представляют собой элемент семейной идеологии.

Правила передаются в новую семью – правила ведения хозяйства, семейного бюджета, разрешения конфликтов. Правила возникают на разных стадиях жизненного цикла, нередко противоречат друг другу, и поэтому близкие постоянно должны о них договариваться.

Счастье супружества во многом зависит от взаимоотношений и не только друг с другом, но и от отношений с родителями. Отношения эти становятся особенно значимыми тогда, когда жизнь супругов начинается совместно с ними. Но, даже если молодая семья самостоятельна во всех вопросах и делит с родителями лишь «крышу», то и тогда сосуществование двух семей значительно влияет на отношения молодых супругов. От того, насколько дипломатичны, взаимно уступчивы будут все договаривающиеся, а не соперничающие стороны, зависит лад в доме.

#### **Упражнения «Семейные правила»**

Ведущий даёт всем участникам задание составить список правил, принятых в семье, в которых они живут. В ходе работы можно разделить правила на: уникальные, культурно-заданные, открытые, скрытые.

После написания правил провести обсуждение и выписать на доске (ватмане) правила, разделив их на: открытые, скрытые, уникальные и культурно-заданные. Вывод: в каждой семье создаётся свой, уникальный набор правил.

#### **Упражнение-игра «По следам Нарнии. Создаём свод правил».**

Время проведения 20 – 30 минут.

Ведущий делит участников на группы по 4-5 человек и предлагает поиграть в волшебное королевство. Итак, представьте себе, что вы – главы волшебного королевства. Вам нужно придумать свод правил, по которым будет развиваться ваше королевство, распределить роли, кто главный, кто, за что отвечает и т. д. Свод правил (конституцию королевства, королевские указы) нужно оформить на ватмане (А3) и огласить перед всеми. В создании свода правил принимают участие все участники.

Подвести итоги игры, говоря, что в каждой семье можно и нужно разработать правила, по которым семья будет существовать, но не забыть о главных трёх правилах:

1. Стараться относиться к родственникам мужа (жены) как к своим собственным, а именно с пониманием, уважением, теплом. Особенно к родителям вашей половинки, ведь именно они подарили вам любимого человека, воспитав его таким, что Вы влюбились в него и теперь только с ним видите ваше общее дальнейшее существование.

2. Придерживаться выработанного народной мудростью правила. Не упрекать мужа (жену) в унаследованных им (ею) от родителей привычках и не нравящихся чертах характера. Не комментировать: «Вечно ты, как твоя мать...»; «Ну, есть в кого, твой папа тоже...» и т. д. Подобные упрёки обычно дают обратный результат: от них отмахиваются, не желают обращать на них внимание, не считают нужным переделывать себя. Кроме того, сказанные, может быть и справедливые, но обидные слова в адрес близких людей рождают порой неосознанную обиду, которая когда-нибудь выплеснется или в адрес обидчика или в его родных.

3. Искать в отношениях не промахи и недостатки, а доводы в пользу друг другу. Не забывать об уважении к возрасту, опыту знаниям старших членов семьи.

В основе этих правил, в сущности, лежат та же терпимость, тот же такт, то же отношение к другому, как к самому себе. Есть, правда, и особенность. Если человек смолоду не научился уважать собственных родителей, строить с ними тёплые, доверительные, дружеские отношения, вряд ли ему удастся добиться хороших отношений со своими вторыми родителями.

Так что учиться семейной дипломатии можно и нужно уже теперь: в родительской семье, в общении с родителями друзей, с другими взрослыми.

#### **Обратная связь. Подведение итогов.**

Микроклимат семьи, созданный с помощью гуманных правил, способствует тому, что мы возвращаемся под крышу дома своего с огромным удовольствием, а не потому, что нам больше некуда идти. То есть хорошая семья – это если утром мы с радостью бежим на работу, а вечером с не меньшей радостью – домой. Как Вам такое изречение? Ответы обучающихся. Прощаюсь с Вами до следующей встречи.

### **Занятие 1.5. Тема: «Духовно-нравственное становление семьи. Возрождение духовных истоков семьи» (занятие проводит представитель духовенства)»**

**Цель:** познакомить обучающихся с историей становления внутрисемейных духовно-нравственных отношений.

Структура занятия:

- понятие «духовность». Обсуждение понятия с обучающимися.
  - зарождение духовно-нравственных отношений и внутрисемейных духовно-нравственных отношений.
  - развитие внутрисемейных духовно-нравственных отношений.
  - новые веяния 21 века. Обсуждение с обучающимися положительных и отрицательных моментов в развитии духовной составляющей семьи.
- Подведение итогов. Ответы на вопросы обучающихся.

### **Занятие 1.6. Тема: «Профилактика супружеских конфликтов»**

**Цель:** Познакомить подростков с факторами и стрессорами, осложнения отношений: нарушение представлений о семье и ее членах, нарушение межличностной коммуникации, нарушение механизмов интеграции, структурно-ролевого аспекта жизнедеятельности семьи. Научить умению разрешать семейные конфликты.

Давайте, сначала определим, что же такое конфликт. **Конфликт** - это явление, возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей, потребностей одного человека.

Вообще, конфликты очень часто встречаются в нашей жизни - в семье, в школе. Конфликты возникают как с хорошо знакомыми людьми, так и с совершенно незнакомыми, например, в очереди, транспорте. Как, по-вашему, нужны ли в нашем обществе конфликты? *(ответы ребят)*.

Среди всего многообразия конфликтов особо выделяется группа конфликтов, которые можно объединить под одним названием: Семейные конфликты. Семейные конфликты делятся на:

- Ссоры между братьями и сестрами;
- Супружеские конфликты;
- Конфликты детско-родительских отношений;
- Конфликт поколений.

**Супружеские конфликты:** когда-то чужие друг другу мужчина и женщина приняли решение жить вместе, делить горе и радость, любить, ценить, уважать не только себя, совместно растить и воспитывать своих детей. Рано или поздно они понимают, что существование под одной крышей столь разных по воспитанию, образованию, духу, культуре людей невозможно без возникающих противоречий. Иногда эти противоречия носят острый конфликтный характер. Супружеский (семейный) конфликт – это противоборство между супругами (членами семьи) на основе столкновения противоположно направленных мотивов и взглядов.

Отсутствие юридических или социальных норм, регулирующих уклад семейной жизни, ведёт к тому, что мужчина и женщина в равной мере, могут претендовать на главенство в семье или, по крайней мере, в решении определённого круга вопросов, например ведения домашнего хозяйства, воспитания детей, составления семейного бюджета и т. д. Значительная часть современных семей является двуглавыми, что предполагает постоянную или периодическую борьбу двух её главных членов за право руководить действиями остальных.

Ещё одной классической причиной конфликтов между супругами является ревность, то есть банальное чувство собственности, распространяемое на другого человека.

Упреки и взаимные претензии являются обязательным атрибутом супружеских конфликтов. Давайте определим основные причины супружеских конфликтов.

#### **Основные причины супружеских конфликтов:**

- неудовлетворение потребности в значимости своего «Я»;
- неуважение чувства достоинства со стороны партнера;
- отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания;
- отсутствие взаимопомощи и взаимопонимания по вопросам ведения домашнего хозяйства, воспитания детей, в отношении к родителям и т. д.;
- различия в потребностях по проведению досуга, увлечениях.

Остальное определяется темпераментом и уровнем воспитания их участников. Размолвки, ссоры, конфликты обязательно предшествуют разводу. Супружеские

конфликты отражаются не только на самочувствии и настроении непосредственных участников, но и их близких, сослуживцев, подчиненных, а главное, судьбах детей. Поэтому умение правильно вести себя в такого рода взаимодействиях, владеть собой и ситуацией оказываются особенно важными.

**Тест на оценку уровня конфликтности личности.**

**Инструкция:** внимательно прочитайте вопросы и поставьте крестик рядом с правильным, по вашему мнению, ответом.

1. Характерно ли для Вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?
  - а) Нет
  - б) Когда как
  - в) Да
2. Есть ли в вашем коллективе люди, которые Вас побаиваются, а, возможно, и ненавидят?
  - а) Да
  - б) Затрудняюсь ответить
  - в) Нет
3. Кто Вы в большей степени?
  - а) Пацифист
  - б) Принципиальный
  - в) Предприимчивый
4. Как часто Вам приходится выступать с критическими суждениями?
  - а) Часто
  - б) Периодически
  - в) Редко
5. Что для Вас было бы наиболее характерно, если бы Вы возглавили новый для Вас коллектив?
  - а) Разработал бы программу работы коллектива на год вперёд и убедил бы коллектив в её целесообразности
  - б) Изучил бы, кто есть кто, и установил бы контакт с лидером
  - в) Чаще бы советовался с людьми
6. В случае неудач, какое состояние для Вас наиболее характерно?
  - а) Пессимизм
  - б) Плохое настроение
  - в) Обида на самого себя
7. Характерно ли для Вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
  - а) Да
  - б) Скорее всего
  - в) Нет
8. Относите ли Вы себя к людям, которым лучше сказать горькую правду в глаза, чем промолчать?
  - а) Да
  - б) Скорее всего
  - в) Нет
9. Из трёх личностных качеств, с которыми Вы боретесь, чаще всего стараетесь изжить в себе?
  - а) Раздражительность
  - б) Обидчивость
  - в) Нетерпимость к критике других
10. Кто Вы в большей степени?
  - а) Независимый
  - б) Лидер
  - в) Генератор идей
11. Каким человеком считают Вас ваши друзья?
  - а) Экстравагантным

- б) Оптимистом
  - в) Настойчивым
12. С чем Вам чаще всего приходится бороться?
- а) С несправедливостью
  - б) С бюрократизмом
  - в) С эгоизмом
13. Что для Вас наиболее характерно?
- а) Недоцениваю свои способности
  - б) Оцениваю свои способности достаточно объективно
  - в) Переоцениваю свои способности
14. Что Вас приводит к столкновению и конфликту с людьми чаще всего?
- а) Излишняя инициатива
  - б) Излишняя критичность
  - в) Излишняя прямолинейность

**Обработка и интерпретация:**

Вопросы														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
А	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1
Б	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	1	2
В	3	1	3	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3

Уровни развития конфликтности	Суммарное число баллов
1. Очень низкий	14 – 17
2. Низкий	18—20
3. Ниже среднего	21—23
4. Чуть ниже среднего	24—26
5. Средний	27—29
6. Чуть выше среднего	30—32
7. Выше среднего	33—35
8. Высокий	36—38
9. Очень высокий	39—42

**Обратная связь. Подведение итогов.**

Участники подсчитывают баллы и узнают свой уровень развития конфликтности. Обсуждают свои результаты со специалистом. Делятся впечатлениями о занятии.

**Занятие 1.7. Тема: «Творческое разрешение конфликтов. Практическое занятие»**

**Цель занятия** – познакомить обучающихся с творческим способом разрешения конфликтной ситуации и способствовать развитию умения действовать в этом направлении.

Профилактика конфликтов – одно из главных направлений управления конфликтной ситуации. Но предотвратить все конфликты невозможно. Поэтому нужно уметь конструктивно завершать конфликт, если он всё-таки возник. Основными способами завершения конфликта являются: разрешение, урегулирование, затухание, устранение, перерастание в другой конфликт. Разрешение конфликта является наиболее желательной и вместе с тем наиболее сложной формой завершения борьбы оппонентов.

**Разрешение конфликта** – это совместная деятельность его участников, направленная на взаимовыгодное решение проблемы, которая привела к столкновению, на снятие противоречия, вызвавшего столкновение оппонентов.

Иногда бывают ситуации, когда нужно обязательно вмешаться в конфликт. Вместе с тем урегулирование чужих конфликтов – довольно сложное дело. Возможно такое

развитие событий, когда арбитр и проблему не решит, и отношения с обоими оппонентами испортит.

### **Упражнение «Музей ключей»**

Цель: поиск творческого решения конфликтной ситуации в межличностном общении с близкими людьми (родителями, супругом, ребёнком).

**Этап 1 Фантазирование.** Сядьте по удобнее, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании (переключитесь на брюшное дыхание). Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях... Почувствуйте мышцы лица, шеи... верхней части спины. Ощутите как ваше тело опирается на спинку стула, ноги касаются пола... Сейчас вы отправитесь в необычное путешествие... это будет путешествие по музею, в котором хранятся ключи от самых разных конфликтов всех времён и народов...

Представьте себе площадь в центре старинного города. Она не очень большого размера. Её окружают несколько зданий... одно из них – это музей ключей от конфликтов... Какой он? Рассмотрите его получше... Какого он размера? Где расположен? Какой у него вход? Где находится дверь? Когда вы обнаружите её, рассмотрите её получше... Какая она? Обратите внимание на ваше состояние перед дверью... Что происходит с вами, когда вы стоите перед нею? Какие чувства и желания она у вас вызывает?... Вы можете открыть её и, испытывая любопытство войти в музей и начать своё путешествие по лестницам, этажам, коридорам и комнатам.

Выберите направление, в котором вы хотите двигаться... Может быть вы захотите подняться вверх и узнать, что находится там... А может быть вам интереснее спуститься вниз и узнать, что представляет собой подземелье... Решайте сами, чего вам хочется больше. Куда бы вам ни решили идти дальше, вы продолжаете своё движение по лестнице и оказываетесь в большом вестибюле... В нём расположены таблички с указателями... На каждой табличке-двери надпись... Есть надпись «Зал с ключами от конфликтов доисторических времён», «Зал с ключами от конфликтов древнего мира», «Зал с ключами от конфликтов средневековья», «Зал с ключами от конфликтов двадцатого века», «Зал с ключами от конфликтов будущего» и т.д.

Вы идёте по вестибюлю и слышите звук своих шагов и, может быть ещё какие-то звуки, доносящиеся из соседних залов. Вы, выбираете зал, в который хотите отправиться, и идёте туда... Вы заходите в зал и видите в нём множество витрин, в которых выставлены ключи от конфликтов. Вы перемещаетесь от витрины к витрине, рассматривая их. Наконец, одна из витрин привлекает ваше внимание, и вы останавливаетесь перед нею... В ней лежит ключ, который кажется вам удивительно знакомым. Прислушайтесь к своим ощущениям, когда находитесь перед ним... Какие чувства он у вас вызывает? Какие желания? Просто отметьте их без критики и осуждения... Если хотите, вы можете взять его в руки. (Длинная пауза). Какой он? Из чего сделан? Какого цвета и размера? Обратите внимание на то, что происходит с вами, когда вы прикасаетесь к нему... Как вы дышите?.. Что вы чувствуете?.. Чего хотите?.. Возможно, у вас всплывают какие-то воспоминания, или чей-то образ, или ещё что-то привлекающее ваше внимание... Что это или кто это?.. Рассмотрите его получше... Какие чувства этот предмет или это существо вызывает у вас? Возьмите себе столько времени, сколько нужно, чтобы познакомиться с ним...И затем в своём темпе, со своей скоростью... возвращайтесь обратно. Сначала в вестибюль, из которого вы начинали своё путешествие... потом на площадь, и наконец, в эту комнату, где мы находимся».

Когда все участники откроют глаза и закончат своё мысленное путешествие, можно переходить ко второму этапу.

### **Этап 2. Рисование.**

Участникам группы предлагается взять бумагу, карандаши, кисточки и, не обмениваясь пока впечатлениями друг с другом, нарисовать тот момент путешествия, который вызвал наиболее сильные чувства или который запомнился больше всего. На рисование отводится 10 – 15 минут.

### **Этап 3. Обмен впечатлениями.**

Желающие поделиться своими впечатлениями делают это в присутствии группы. Во время этого рассказа ведущий либо проводит индивидуальную короткую работу с рассказчиком, либо предлагает остальным участникам группы дать описательную

обратную связь говорящему по поводу его рисунка. Такая обратная связь предполагает безоценочное перечисление того, что человек непосредственно видит на рисунке. Обратная связь даётся в описательном ключе и исключает интерпретацию и советы.

**Обратная связь. Подведение итогов.**

После того, как участники проговорят о своих переживаниях во время путешествия, участникам предлагается сосредоточить своё внимание на том, что лично им дало это путешествие и как они себя чувствуют к его окончанию. Все участники должны дать обратную связь, отреагировать и выразить свои чувства.

## Раздел II. «Семья и закон: что я знаю?»

### Занятие 2.1. Тема: «С точки зрения закона»

**Цель** занятия – познакомить обучающихся с правовыми основами заключения брака.

Брачно-семейные отношения в Российской Федерации регулируются семейным правом. Основным источником семейного права является Семейный кодекс РФ. Условия заключения брака и препятствия к его заключению определены в ст. 12–14 СК РФ. Общая цель закрепления таких норм в законе – обеспечить стабильность брака и прочность семейных отношений.

Условия заключения брака – это обстоятельства, наличие которых необходимо, чтобы брак имел правовую силу. Их соблюдение свидетельствует о законности заключенного брака. Поэтому, придавая большое значение государственной регистрации брака, закон устанавливает обязательные условия его заключения.

Для заключения брака необходимо наличие следующих условий:

- взаимное добровольное согласие вступающих в брак лиц;
- достижение вступающими в брак лицами брачного возраста;
- отсутствие обстоятельств, препятствующих заключению брака.

Взаимное добровольное согласие мужчины и женщины, вступающих в брак, должно быть высказано ими свободно и независимо. Их обоюдная воля на заключение брака должна быть выражена лично, т.е. исходить непосредственно от лиц, сочетающихся браком. Соблюдение данного требования немаловажно, поскольку дает возможность должностным лицам органа загса убедиться в добровольности желания мужчины и женщины вступить в брак.

В современной юридической литературе взаимное согласие на вступление в брак рассматривается как «согласованное встречное волеизъявление будущих супругов, направленное на возникновение брачного правоотношения», или как «свободное, осознанное волеизъявление заключить союз с конкретным человеком, намерение создать с ним семью, приобрести права и обязанности супругов», что в целом согласуется с традиционным взглядом на данное условие вступления в брак, как свидетельство брачующихся об обоюдной готовности создать семью.

Вторым обязательным условием заключения брака является достижение брачного возраста лицами, вступающими в брак. Брачный возраст можно рассматривать как юридический факт, с которым закон связывает возникновение брачной правоспособности.

СК РФ устанавливает единый брачный возраст для мужчин и женщин – восемнадцать лет, который совпадает с возрастом их гражданского совершеннолетия (ст. 21 ГК РФ).

Статья 13 СК РФ предусматривает возможность снижения брачного возраста. В брак может вступить лицо, достигшее шестнадцати лет, но с разрешения в каждом конкретном случае органа местного самоуправления по месту жительства этого лица и только при наличии уважительных причин. Закон не содержит перечня таких причин, учитывая многообразие жизненных ситуаций. Достаточно, чтобы эти причины орган местного самоуправления считал уважительными. Решение принимается с учетом обстоятельств каждого конкретного случая и исключительно в интересах несовершеннолетних лиц.

На практике, чаще всего решение о снижении брачного возраста принимается при беременности невесты или при рождении у нее ребенка, при нахождении лиц, желающих вступить в брак, в фактических брачных отношениях.

Вопрос о снижении брачного возраста рассматривается органом местного самоуправления по просьбе лиц, желающих вступить в брак. Государственная регистрация заключения брака лиц, которым снижен брачный возраст, осуществляется на общих основаниях.

Вступление в брак гражданина до достижения им возраста восемнадцати лет влечет для него приобретение гражданской дееспособности в полном объеме и в случае

расторжения брака до достижения совершеннолетия. Однако при признании брака недействительным суд может принять решение об утрате совершеннолетним супругом полной дееспособности с момента, определяемого судом.

Наряду с условиями заключения брака в Семейном кодексе предусмотрены препятствия к заключению брака. Семейный кодекс устанавливает исчерпывающий перечень препятствий к заключению брака.

В соответствии со ст. 14 СК РФ к ним относятся:

- наличие другого зарегистрированного в установленном порядке брака;
- наличие близкого родства у будущих супругов;
- наличие отношений усыновления между лицами, желающими вступить в брак;
- недееспособность одного из вступающих в брак.

Брак не может быть заключен, если один из вступающих в брак уже состоит в зарегистрированном браке с другим лицом. Под другим зарегистрированным браком понимается не прекратившийся в установленном законом порядке прежний зарегистрированный брак.

В соответствии с действующим семейным законодательством не допускается заключение брака между близкими родственниками. В ст. 14 СК РФ содержится исчерпывающий перечень близких родственников, между которыми регистрация брака невозможна. К ним относятся родственники по прямой восходящей (родители, дети) и прямой нисходящей (дедушки, бабушки и внуки) линиям, а также между полнородными и неполнородными (общие отец или мать) братом и сестрой. Запрещение браков между близкими родственниками продиктовано медико-биологическими и морально-этическими соображениями, связанными как с заботой о здоровом потомстве супругов (так как риск рождения детей с тяжелыми заболеваниями в результате подобных браков весьма значителен), так и с естественным неприятием цивилизованным современным обществом кровосмешения. Родство более отдаленных степеней (дядя и племянница, двоюродные брат и сестра и т.п.) теоретически может представлять опасность для здоровья детей будущих супругов, но в меньшей степени, а поэтому по закону не является препятствием к заключению брака.

Также по закону не допускается заключение брака между усыновителями и усыновленными, поскольку их отношения приравниваются к отношениям родителей и детей по происхождению. В основу данного запрета положены нравственные и этические факторы. Запрет на заключение брака между усыновителем и усыновленным не распространяется на брак родственника усыновителя с родственником усыновленного.

Еще одним препятствием к заключению брака является заключение брака между лицами, из которых хотя бы одно признано судом недееспособным вследствие психического расстройства. Согласно ст. 29 ГК недееспособным может быть признан судом гражданин, который вследствие психического расстройства не может понимать значения своих действий или руководить ими. Порядок признания гражданина недееспособным установлен гражданским процессуальным законодательством.

Вследствие того, что недееспособные лица не могут понимать значения своих действий или руководить ими, они не способны выразить свою осознанную волю на вступление в брак. Указанный запрет к заключению брака также вызван заботой со стороны государства и общества о создании нормальной семьи и здоровом потомстве супругов.

При вступлении в брак и создании семьи между супругами возникают личные права. Большинство личных отношений супругов не могут регулироваться правом. Они регулируются нормами морали и правилами жизни. Таковы отношения супружеской верности, взаимного уважения, любви, моральной поддержки. Однако эти отношения учитываются при оценке поведения каждого из супругов в отношениях, регулируемых нормами семейного права, например при решении вопросов о расторжении брака.

Личными правами супругов являются права на выбор фамилии при заключении брака, на совместное решение вопросов жизни семьи, на свободный выбор рода занятий, профессии, места работы супругов.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Назовите условия, необходимые для заключения брака.
2. Назовите личные права супругов.
3. Какие личные отношения между супругами не регулируются правом?
4. Допускается ли заключение брака между родственниками? Почему?
5. Что является препятствием для заключения брака?

### **Карточки с заданиями:**

Работа в четверках. Каждой группе раздается карточка с описанием ситуации.

Задание: определите путь решения данной ситуации с точки зрения закона.

Карточка 1. «Оля и Миша учатся в 11 классе. Оле 17 лет, Мише 18. Они любят друг друга, и хотят пожениться».

Карточка 2. «Света и Андрей подали заявление в ЗАГС. Света хочет оставить свою девичью фамилию, Андрей против...»

Карточка 3. «Алексей и Анастасия – двоюродные брат и сестра. Они хотят пожениться...»

Карточка 4. «Кирилл и Алена подали на развод. В качестве аргумента Алена привела измену мужа...»

Карточка 5. «Светлане 17 лет. Она беременна. Володе 17 лет. Они хотят пожениться...».

### **Обратная связь. Подведение итогов.**

Обсуждение карточек. Подведение итогов занятия. Короткий ввод в следующее занятие.

### **Занятие 2.2. Тема: «Ты мне должен или обязанности детей перед родителями»**

**Цель:** познакомить обучающихся с обязанностью детей перед родителями с правовой точки зрения.

Права детей и родителей являются обоюдными. Мать и отец наделены целым комплексом обязательств по отношению к ребенку. При этом совершеннолетние и несовершеннолетние дети также несут определенную ответственность перед мамой и папой.

Рассмотрим подробнее, какие юридические и моральные обязательства перед родителями возлагаются на граждан разного возраста.

Несовершеннолетние не имеют обязанностей перед матерью и отцом, закрепленных законодательно. В соответствии с Семейным кодексом, дети наделены только правами.

Однако из родительских прав вытекают следующие обязательства:

Родители должны обеспечить получение несовершеннолетним основного общего образования (9 классов). Таким образом, он обязан осваивать уроки, посещать школу или детский сад, соблюдать их устав. В противном случае, административная ответственность за неисполнение родительских обязанностей будет возложена на маму и папу.

Родители обязаны воспитывать несовершеннолетнего. Значит, подросток должен демонстрировать подобающее поведение, избегать негативных поступков, быть вежливым и уважительным. Если он употребляет алкоголь или наркотики, бродяжничает, совершает противоправные действия, мать и отец получают административное наказание.

Родители обязаны полностью материально обеспечивать малолетнего. Малыш должен бережно относиться к вещам, иметь аккуратный внешний вид. Если он посещает образовательную организацию в грязной одежде, не имеет школьных принадлежностей, ответственность опять будет возложена на родителей. Законодательство Российской Федерации не закрепляет обязанности ребенка перед родителями до 18 лет, каждое их право относительно детей обладает аналогичным действием. При этом привлечь несовершеннолетнего к ответственности за нарушения (кроме тяжких) юридически нельзя.

Иначе обстоит вопрос по отношению к совершеннолетним. Как только гражданину исполняется восемнадцать лет, на него может быть возложена обязанность по

материальному обеспечению мамы и папы. Ответственность детей перед родителями по закону возникает по достижению матерью и отцом пенсионного возраста или потере трудоспособности.

Данный вопрос может регулироваться следующим образом:

- устная договоренность;
- судебное решение.

Положения Семейного кодекса, затрагивающие вопросы содержания и имущественной поддержки членов семьи, узаконивают права одних и обязанности других, но сами по себе не являются достаточным основанием для исполнения законодательных норм. Чтобы эти правила начали реализовываться, потребуются дополнительные основания, подтверждающие их правомерность. Только при совокупности объективных факторов можно говорить об оформлении алиментов.

Закон предписывает трудоспособным совершеннолетним детям содержать своих нетрудоспособных родителей, нуждающихся в помощи.

Алиментные обязанности детей по отношению к родителям могут возникнуть при соблюдении особых условий:

- родственной связи, удостоверенной в порядке, предусмотренном законом (ст. 47 СК);
- совершеннолетия сына или дочери;
- нетрудоспособности родителей, которая определяется возрастом (60 лет — отец, 55 лет — мать) или инвалидностью;
- нуждаемости родителей — для определения нуждаемости нет точных критериев. Обычно говорят о невозможности самостоятельно обеспечить себе достойное существование из-за отсутствия пенсии, пособия или их низкого размера. Определение нуждаемости происходит в каждом конкретном случае при рассмотрении его в суде.

При наличии всех этих факторов содержание родителей вменяется в обязанности ребенка в семье по закону РФ. Для принятия решения о назначении алиментов не важно, располагают дети достаточными средствами для их уплаты или нет, а вот для определения размера алиментных выплат это обстоятельство учитывается.

Отношения между родителями и детьми являются взаимными. Это значит, что отец и мать, исполнявшие свои обязанности по воспитанию и содержанию детей, вправе рассчитывать на то же отношение после того, как их ребенок достигнет совершеннолетия.

Однако иногда и те и другие забывают об этом: родители в силу глубокой привязанности и бескорыстной любви, а дети, обзаведясь собственной семьей, концентрируют все свои силы на ней.

Безусловно, основными мотивами в отношениях между детьми и родителями должны быть любовь, чувство долга, уважение.

Если дети любимы в детстве и не обременены долженствованием, к определенному возрасту они уже могут и хотят не только брать, но и отдавать. Отдавать, не повинаясь страху быть отвергнутым, а из чувства внутренней полноты. «Я действительно хочу позаботиться о родителях, хочу поддержать их в старости, хочу делиться своим теплом и нежностью. Потому что знаю, что я им дорог, любим. И они, в свою очередь, так же любимы и дороги мне. Долг ли это?» задаёмся мы вопросом. Скорее, нет. Это моя потребность, мое искреннее, свободное желание, - даём мы себе ответ.

Ни один закон не может обязать детей любить своих родителей, искренне и бескорыстно заботиться о них, а вот обязать ребёнка помогать родителям материально закон вправе.

Таким образом, обязанности совершеннолетних детей по содержанию родителей выражаются в материальной помощи: ежемесячной выплате в твердой денежной сумме. При расчёте размера алиментов суд может принять во внимание материальное положение ребёнка, физическую помощь, оказываемую родителям и другие обстоятельства.

А теперь отвлечемся немного от полученной информации и выполним с вами **упражнение «Молодоженам бог послал сто тысяч рублей».**

Задание: «У вас сто тысяч рублей. Вам предстоит жить в однокомнатной квартире. Из приведенного ниже перечня товаров выберете самое необходимое». При оценивании ответов учитывалась экономичность (оставят ли хоть немного денег «на потом»), практичность, стремление к эстетичности в квартире. Время на подготовку ответа - 10 минут. Анализ результатов.

**Перечень товаров**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование товаров</b>	<b>Стоимость</b>
1.	Пылесос	
2.	Кресло - кровать	
3.	Будильник	
4.	Магнитофон	
5.	Сковорода	
6.	Ковер	
7.	Сервиз чайный	
8.	Веник	
9.	Телевизор	
10.	Набор ложек, вилок, ножей	
11.	Набор кастрюль	
12.	Журнальный столик	
13.	Чашка с блюдцем	
14.	Хрустальные бокалы	
15.	Ваза для цветов	
16.	Компьютер	
17.	Шкаф	
18.	Видеомагнитофон	
19.	Диван	

20.	Чайник электрический	
21.	Утюг	
22.	Люстра	
24.	Стол обеденный	
25.	Чайник метал.	
26.	Зеркало овальное	
27.	Стол кухонный с табуретками	
28.	Холодильник	
29.	Тарелка	
30.	Гладильная доска	
31.	Стул	

**Обратная связь. Подведение итогов.**

Ребята, вот и закончилось сегодняшнее занятие. Спасибо Вам за активность. Очень надеемся, что полученная информация Вам пригодится, а упражнение заставило Вас задуматься о правильности и рациональности использования семейного бюджета.

### Раздел III. «Здоровый Я – здоровая СЕМЬЯ»

#### Занятие 3.1. Тема: «Правила здорового образа жизни – основа здоровья будущего поколения»

**Цель:** формирование у обучающихся навыков ведения здорового образа жизни.

Сегодня на занятии мы будем обсуждать, что такое здоровье, здоровый образ жизни и его составляющие.

Как вы понимаете слово «составляющие». Ответы участников.

Задача: осознать индивидуальные особенности своего здоровья.

Сейчас все по кругу продолжите фразы:

- Я считаю себя здоровым, потому что ...

- Я буду еще здоровее, если я ...

**Упражнение: «На большом воздушном шаре».**

Задача: осознать ценность здоровья для каждого из участников. Нарисуйте воздушный шар, в корзине себя. Внутри шара поместите 6 чемоданов и напишите: любовь, работа, путешествия, здоровье, деньги, семья - то, что важно в жизни каждого из нас. Сейчас вы полетите на воздушном шаре, поднимаетесь в воздух и летите... Вы летите, но вдруг порыв ветра может обрушить ваш шар на землю. Чтобы полет продолжался, вам необходимо убраться 3 чемодана, без которых Вы можете обойтись.

Что вы оставили в воздушном шаре? Почему? Без чего человек не может прожить? Как вы думаете, что такое здоровье?

В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Беседа «Здоровье в моей жизни».** Как вы думаете, зачем необходимо *здоровье*? Здоровье - обеспечивает человеку долгую и активную жизнь. Скажите, пожалуйста, что это такое «образ жизни»?

Образ жизни – вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей. Ответьте на главный вопрос нашего занятия, что такое «Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)»?

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья.

Давайте подумаем, что составляет «здоровый образ жизни»?

**Составляющие ЗОЖ:**

- Отказ от вредных привычек
- Двигательная активность
- Закаливание
- Правильное питание
- Режим дня
- Личная гигиена
- Умение управлять эмоциями.

Скажите, пожалуйста, что такое привычка. Вставьте пропущенные слова.

Привычка – это ..., ставшее для кого-то .... стилем .... (постоянное, склонность, поведение). Привычка – это склонности, ставшие для кого-то, постоянным стилем поведения.

Какие бывают привычки? Скажите, пожалуйста, что такое полезная привычка. Вставьте пропущенные слова. Полезные привычки – образ действия, который... здоровье человека (укрепляет, ухудшает). Полезные привычки – образ действия, который укрепляет здоровье человека.

Теперь ответьте, что такое вредная привычка. Вставьте пропущенные слова. Вредные привычки – образ действия, который ... здоровье человека. (сохраняет, разрушает). Вредные привычки – образ действия, который разрушает здоровье человека.

В заключении вы по группам должны придумать и нарисовать **флаг «Здоровья»** по темам:

- Закаливание,
- Правильное питание,
- Двигательная активность (спорт).

Каждая группа представит свой флаг и расскажет, что на нем изображено. Подведение итогов. Анализ занятия.

### **Итоговое занятие. Тема: «Маршрут моего успеха»**

**Цель:** формирование активной жизненной позиции, умения планировать будущую жизнь и добиваться успеха. Формирование и развитие навыков изменения своих личностных установок.

«Ребята! У нас сегодня завершающее занятие. И мы будем говорить о смысле жизни и целях на будущее. Мне было очень приятно с вами работать и немного грустно расставаться. Вы многое узнали на наших мероприятиях и сможете это использовать в своей жизни. Вы сейчас у самого подножия вашей жизненной вершины. Подъем может быть трудным, но я уверена, что вы достигнете задуманных целей».

#### **Упражнение «Роза»**

Описание: каждый участник берет предмет, который будет «розой», то есть качеством, которое принимается в участнике. Один участник подходит к другому члену группы и говорит фразу: «Я дарю тебе розу за то, что ты...». Участник, получивший подарок, дарит их следующему по той же схеме. И так вся группа. Упражнение направлено на формирование мотивации к личностным изменениям. Упражнение «Если бы я был...» Описание: ведущий произносит фразу «Если бы я был...», обращаясь к одному из участников. Участник должен закончить предложение любой фразой, пришедшей ему в голову.

**Упражнение «Фильм о моей жизни».** Упражнение направлено на развитие ассоциативного мышления, снятие напряжения.

Описание: представьте, что вы режиссер. Какой фильм о своей будущей жизни вы могли бы снять? В каком жанре (боевик, комедия, мелодрама)? Каких актеров пригласили бы на главные роли?

Напишите сценарий этого фильма и прочитайте его группе (по желанию).

#### **Упражнение «Маршрут успеха»**

Описание: Перечислите свои цели-мечты: а) на месяц, б) на полгода, в) на год, г) на пять лет. Для этого задайте себе вопросы:

1. Чего я хочу достичь?
2. Что я должен для этого предпринять?
3. Какие могут возникнуть проблемы?
4. Какими способами я могу этого достичь?
5. В какие сроки я хочу это сделать?

В результате участники должны составить личные планы на месяц, полгода, год, пять лет.

#### **Упражнение «Мой день 10 лет спустя»**

Описание: Закройте глаза и представьте себе свой день через 10 лет. Итак, вам будет 25 лет (24, 26). Вы просыпаетесь утром? Который сейчас час? Где вы находитесь? С кем? Что делаете дальше?

Постарайтесь увидеть все события этого дня подробно и конкретно. Подойдите к зеркалу. Что вы там увидите? Почувствуйте, какие звуки раздаются? Какие у вас тактильные ощущения? Вам все больше и больше нравится ваш будущий образ. Он становится для вас все более и более приятным. Он очень вам нравится. Вы открываете глаза и стараетесь запомнить эти приятные ощущения от встречи с самим собой в будущем.

Обсуждение итогов занятия. Какие чувства испытывали обучающиеся при прохождении упражнения, что для себя осознали, какие выводы сделали.

**Обратная связь. Подведение итогов.**

Заключительные слова: «Ребята! Настало время расставаться. Вы стали немного мудрее и внимательнее к себе и другим, открыли новые возможности. Вы начали восхождение на гору «Жизнь» на поезде «Самопознание». Вы сели в поезд на станции «Настоящее» и держите путь на станцию «Будущее». Желаю вам останавливаться на самых интересных станциях этого маршрута. Ваше будущее зависит от вас! Желаю вам успехов!» И в завершении нашего курса большая просьба ответить на вопросы теста. Ещё раз благодарим вас за участие в нашей программе и хотели бы услышать от вас пару слов о программе (что понравилось, а что нет, какие есть пожелания к программе).

### III. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Л.И. Психологические механизмы формирования готовности старших школьников к созданию семьи/ Л.И. Антонова, П.А. Цветкова//Современные гуманитарные исследования.-2016.-№1.
2. Антонов А.И. Социология семьи. М., 1996.
3. Андреева, Т.В. Психология современной семьи [Текст]/ Т.В.Андреева. – СПб.: Речь, 2005.
4. Балугина, Н.В. Методика работы социального педагога в общеобразовательной школе [Текст]/ Н.В.Балугина // Проблемы и перспективы развития: материалы международной научной конференции (Пермь, апрель 2011) / Т.1. – Пермь: Меркурий, 2011.
5. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.- СПб, 2017.
6. Волков Ю.Г., Епифанцев С.Н., Гулиев М.А. Социология. Учебное пособие. М. – Ростов-на-Дону, 2007.
7. Гребенников И.В. Основы семейной жизни.- М.2015.
8. Дружинин, В.Н. Психология семьи [Текст] / В.Н.Дружинин. – СПб.: Питер, 2006.
9. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. – 2-е изд., перераб. – СПб, 2001.
10. Земш М. Б. Основы подготовки молодежи к семейной жизни и ответственному родительству. Программа и методические материалы. Методическое пособие для учителей старших классов. – Академия естествознания, 2017.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 1999.
12. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: ТЦ Сфера, 2002.
13. Правильный выбор: Программа формирования у старших подростков социальных установок на здоровый образ жизни. / Сост. С.М. Чечельницкая, А.А. Михеева, Д.А. Шалаева, Ю.В. Величкина - М.: Фонд «Центр социального развития и информации», 2005.
14. Соколов С.В. Социальная конфликтология. Учебное пособие. М., 2001.
15. Социология. Учебное пособие под ред. П.С.Емшина, Д.З.Мутагирова, Н.Г.Скворцова. СПб, 2004.
16. Ямкова, Л.С. Социальный педагог в школе: содержание и методы практической деятельности [Текст] / Л.С.Ямкова. – М.: Сентябрь, 2012.

### НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Концепция государственной политики в отношении молодой семьи (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.05.2007 № АФ-163/06).
4. Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года.
5. Национальная стратегия действий в интересах детей.
6. Национальный проект «Демография».
7. Семейный кодекс Российской Федерации.
8. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (Глава 6. Охрана здоровья матери и ребенка, вопросы семьи и репродуктивного здоровья).
9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413).

10. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ.

