

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ДЕТСКИЙ ДОМ «РОСТОК»

ПРОГРАММА «КОГДА Я СТАНУ ВЗРОСЛЫМ»



2024 г.

Государственное казённое учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей «Детский дом «Росток»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 07.02.2024

Утверждаю:
директор ГКУ «Детский дом «Росток»
_____ Е.А. Путинцева

Когда я стану взрослым

(программа подготовки воспитанников к самостоятельной жизни с 14 лет и
до выпуска из учреждения)

2024 г.

Составители:

Комбарова О.В., заместитель директора по воспитательной работе

Сивакова Е.И., педагог-психолог

Когда я стану взрослым: программа подготовки воспитанников детского дома к самостоятельной жизни. Составители: О.В. Комбарова. Е.И. Сивакова – Анжеро-Судженский ГО: 2024. – 57 с.

Программа предназначена для работы с подростками в возрасте от 14 лет из числа воспитанников детского дома и направлена на подготовку их к самостоятельной жизни.

Данная программа может быть использована в работе специалистов организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с целью внедрения системы мер по повышению результативности и качества подготовки воспитанников к самостоятельной жизни.

Оглавление

1.	Паспорт программы	4
2.	Пояснительная записка	5
3.	Цель, задачи программы	7
4.	Порядок включения воспитанников в подготовку к самостоятельной жизни	8
5.	Учебный план	9
6.	Содержание программы	12
6.1.	Раздел 1. «Личностно-коммуникативный»	12
6.2.	Раздел 2. «Профориентация и эффективное трудоустройство»	15
6.3.	Раздел 3. «Финансовая и жилищно-бытовая система»	23
6.4.	Раздел 4. «Ведение домашнего хозяйства»	28
6.5.	Раздел 5. «Формула любви или путь к осознанному родительству»	28
6.6.	Раздел 6. «Территория самостоятельности»	43
7.	Ожидаемые результаты	48
8.	Приложение	49

Паспорт программы

Название программы	«Когда я стану взрослым» - программа подготовки воспитанников детского дома к самостоятельной жизни.
Направленность программы	Комплексная
Составители программы	Комбарова Ольга Владимировна – заместитель директора по ВР Сивакова Евгения Игоревна – педагог-психолог
Сроки реализации	2 года
Участники программы	Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей в возрасте 14 лет и до выпуска из учреждения
Кадровое обеспечение	-Воспитатели -Педагог-психолог - Социальный педагог - Медицинские работники - педагоги дополнительного образования -Приглашенные специалисты

Пояснительная записка

Безусловным приоритетом современной государственной социальной политики в сфере детства является защита прав и интересов детей. Особое внимание уделяется уязвимым категориям детей, в число которых входят дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. В последнее десятилетие объектом серьезного внимания государства, педагогов, исследователей является проблема интеграции выпускников детских интернатных учреждений в общество. Практические и научные исследования свидетельствуют о том, что многие выпускники детских домов и интернатных учреждений недостаточно подготовлены к выбору жизненного пути, отличаются неприспособленностью к самостоятельной жизни, низкой социальной активностью. Поэтому проблема подготовки воспитанников-выпускников детских домов к самостоятельной жизни является социально острой и актуальной.

На фоне новых экономических и политических требований, молодое поколение граждан должны обладать личностными качествами, которые помогают успешно проявить себя в различных жизненных ситуациях, быстрее и лучше адаптироваться в социуме, а также сознательно и целенаправленно участвовать в общественно-политических процессах.

Переход к самостоятельной жизни – важный момент в жизни любого молодого человека: и того, кто покидает учреждение интернатного типа, и того, кто уходит во взрослую жизнь из родительской семьи. Переход к самостоятельной жизни от жизни в семье менее травматичен. Ребенок вместе с родителями строит планы на будущее, а став взрослым, осуществляет их, получая от них поддержку. Выпускник детского дома, как правило, испытывают большие трудности, вступая в самостоятельную жизнь. Одна из основных трудностей – неумение успешно влиться в современное общество и самостоятельно определять траекторию своей жизни.

Условия жизни в детском доме во многом ограничивают установление коммуникативных связей с внешним миром. Отставание в физическом и интеллектуальном развитии, слабое здоровье становятся дополнительными, но весьма существенными факторами, осложняющими подготовку воспитанников к самостоятельной жизни. Воспитанник детского дома после выпуска нередко попадает в весьма трудную жизненную обстановку, которая ставит перед ним множество вопросов: бытовых, экономических, образовательно-профессиональных и социальных. Полностью уберечь воспитанников от проблем не удастся, но по возможности максимально подготовить их к самостоятельной взрослой жизни, способствовать

успешному профессиональному самоопределению - это основная задача работы по подготовке к самостоятельной жизни.

Программа разработана в соответствии с положениями Конституции Российской Федерации, Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка, Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», законом Кемеровской области от 05.07.2013 № 86-ОЗ «Об образовании», постановлением Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей», Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Постановление Правительства Российской Федерации от 18 мая 2009 г. № 423 «Об отдельных вопросах осуществления опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних граждан»

Данная программа носит комплексный характер, так как ее содержание тесно перекликается с общей деятельностью всего учреждения, Программой воспитания детского дома, Программой предпостинтернатного и постинтернатного сопровождения, а также другими воспитательно-профилактическими программами, реализуемыми в детском доме.

Содержание программы подготовки к самостоятельной жизни направлено на обеспечение повышения успешности вхождения выпускников в социум: развитие у воспитанников самопознания и положительного отношения к себе; развитие индивидуальности и становление идентичности; формирование индивидуальной линии жизни; формирование чувства защищенности и принадлежности к определенной общности; формирование полоролевого поведения; обучение искусству общаться с другими людьми; профессиональное самоопределение.

Поэтапное построение программы позволяет осуществлять комплексный подход к изучению материала по различным направлениям организации жизнедеятельности и способствует формированию у воспитанников необходимых социально-бытовых навыков, личностных качеств.

Все подростки, стоящие на пороге выпуска, разделяются на группы по степени сложности проблем, связанных с развитием и поведением, однако в

работу по программе включены все дети в возрасте от 14 лет, независимо от группы.

Группы выпускников по степени сложности проблем

1 группа - выпускники, имеющие достаточно высокий уровень социальной компетентности, хорошо структурированные жизненные планы, получившие общее образование, профессиональную подготовку и готовые продолжать обучение в образовательном учреждении начального, среднего или высшего профессионального образования либо устроиться на работу. Выпускники этой группы могут нуждаться в социально-педагогической и психологической поддержке в начальный период жизнеустройства по завершении пребывания в учреждении для детей-сирот.

2 группа - выпускники, у которых недостаточно сформированы социальные навыки, четкие жизненные планы, способность к самостоятельному принятию решений, они недостаточно активны, испытывают проблемы с коммуникацией, закреплением в коллективе по месту обучения или работы. Эта группа выпускников нуждается в информационной, социально-педагогической и психологической поддержке, интенсивном сопровождении и оказании содействия в жизнеустройстве.

3 группа - выпускники, имеющие нарушения здоровья, физического или психического развития. Они не обладают достаточно развитыми социальными навыками, испытывают серьезные проблемы с адаптацией в обществе, продолжением образования и трудоустройством. Такие выпускники нуждаются в специальной помощи, которая может быть оказана усилиями специалистов различного профиля.

Цель программы – оптимизация деятельности учреждения, расширение мер педагогического воздействия, направленных на повышение результативности и качества подготовки воспитанников к самостоятельной жизни.

Задачи:

1. Создание единого развивающего пространства, психолого-медико-педагогической среды, способствующих успешной социальной адаптации и социализации;
2. Реализация социальных, бытовых, коммуникативных, профессиональных практик, предоставляющих возможность получения опыта, востребованного в самостоятельной жизни;
3. Повышение уровня экономической и финансовой грамотности, способности самостоятельного планирования бюджета;

4. Информационное обеспечение воспитанников по вопросам профессионального самоопределения, трудоустройства с учетом наклонностей, интересов и способностей;
5. Отработка практических навыков самостоятельного проживания;
6. Формирование навыков взаимодействия с различными социальными группами и институтами;
7. Воспитание готовности к вступлению в брак, умения правильно строить внутрисемейные отношения, формирование навыков осознанного родительства и навыков здорового образа жизни;
8. Повышение уровня успешности вхождения в социум.

Порядок включения воспитанников в подготовку к самостоятельной жизни

Наступление 14-летнего возраста у воспитанника является основанием для включения его в реализацию комплекса мер, направленных на подготовку к самостоятельной жизни.

Директором учреждения издается приказ о включении в группу уже проходящих подготовку к выпуску воспитанников; о подготовке пакета юридических документов; о внесении изменений в ИПРЖУ с учетом мероприятий, согласующихся с Программой; о проведении социально-психологического обследования воспитанника; о закреплении индивидуального куратора (наставника), обеспечивающего индивидуализацию подготовки воспитанника.

Воспитанника информируют о цели и задачах подготовки к самостоятельной жизни и комплексе мер, включенных в подготовку. Также, воспитанника информируют о графике и месте проведения занятий по Программе. За воспитанником закрепляется наставник для индивидуальной работы по ИПРЖУ в период подготовки к самостоятельной жизни. ИПРЖУ во взаимодействии наставника и воспитанника корректируется с учетом направлений подготовки и индивидуальных потребностей воспитанника, а также с учетом мнения воспитанника (принцип содействия). Подготовка пакета юридических документов осуществляется социальными педагогами во взаимодействии с воспитанником и основана на принципах содействия и своевременности. Социально психологическое обследование воспитанника проводится педагогом-психологом с целью составления предварительного прогноза и выявления мишеней подготовки к самостоятельной жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятий	Кол-во занятий	Форма проведения
Раздел 1. «Личностно-коммуникативный» - формирование навыка эффективного общения и коммуникативных способностей, правовая подготовка			
1.1.	«Мои желания»	2	Занятие -тренинг
1.2.	«Я тебя понимаю»	2	Занятие -тренинг
1.3.	«Секреты общения»	2	Занятие -тренинг
1.4.	«Встань на место другого»	2	Занятие -тренинг
1.5.	«Я в обществе»	8	Программа «Не оступись», беседы
Раздел 2. «Профориентация и эффективное трудоустройство» - формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути			
2.2.	«Мир профессий»	2	упражнения
2.2.	«Помечтаем о будущей карьере»	2	Упражнения, творческие задания
2.3.	«Мое видение будущей профессии»	2	Упражнения, творческие задания
2.4.	«Поиск работы»	2	Упражнения, творческие задания
2.5.	«Резюме»	2	Упражнения, творческие задания
2.6.	«Собеседование»	2	Упражнения, творческие задания
2.7.	Отработка практических профессиональных навыков	Каждый год по плану	Профессиональные пробы
2.8.	Знакомство с учебными заведениями	Каждый год по плану	Экскурсии, виртуальные экскурсии
2.9.	«Творческое представление профессий»	1 раз в год	Фестиваль профессий
2.10.	«Лестница успеха»	По плану	Встреча с успешными выпускниками
2.11.	«Я и моя будущая профессия»	1 раз в год	Круглый стол
Раздел 3. «Финансовая и жилищно-бытовая система» - развить самостоятельность, уверенность в своих финансовых способностях, дать представление об основных правах и обязанностях нанимателей и собственника жилья (понятия договор, ордер, договор безвозмездного пользования); формировать ответственное отношение к своему жилью; дать представление о жилищных организациях; формировать навык активного взаимодействия с жилищными организациями.			

3.1.	«Планирую бюджет»	2	Упражнения, беседы, практикум
3.2.	«Капитал»	2	Упражнения, беседы
3.3.	«Получаем жилье»	2	Упражнения, беседы
3.4.	«Жилищные организации»	2	Упражнения, беседы
3.5.	Практические навыки пользования услугами	По плану	Экскурсии в ЖКХ, Мои документы, расчетно-кассовые центры, банки
Раздел 4. «Ведение домашнего хозяйства» - обучение практическим навыкам обихода жилья и самообслуживания.			
4.1.	«Дом, в котором ты живешь»	постоянно	Практические умения и навыки ухода за жилыми помещениями, создание уюта и комфорта
4.2.	«Готовим сами»	1 раз в неделю	Программы «Юный кулинар», «Каша из топора»
4.3.	«Основы правильного питания»	4	Беседы медицинского работника
4.5.	Обустройство дома, украшения своими руками	В течение всего периода	Практические навыки изготовления украшений для дома к праздникам
Раздел 5. «Формула любви или путь к осознанному родительству» - формирование адекватных гендерных представлений, повышение психологической готовности к будущей семейной жизни, формирование стереотипов мужского и женского поведения, осознанного родительства, формирование навыков здорового образа жизни»			
5.1.	«Мужчины и женщины – два мира»	2	Тренинговые упражнения
5.2.	«Герои и идеалы»	2	Тренинговые упражнения
5.3.	«Любовь и влюбленность»	2	Беседы, упражнения
5.4.	«Что такое семья»	2	Беседы, упражнения
5.5.	«Моя будущая семья»	2	Практикум, беседы, упражнения
5.6.	«Девочка, девушка, женщина»		упражнения
5.7.	«Женское здоровье. Сохранение репродуктивного здоровья. Венерические заболевания и способы контрацепции.»	2	Экскурсия в ГАУЗ АСГБ «Женская консультация». Встреча с подростковым гинекологом.
5.8.	«Употребление ПАВ, влияние на здоровье, репродуктивную функцию и здоровье будущих детей».	2	Беседы, встречи с подростковым наркологом
5.8.	Секреты взрослеющей девушки. Значение личной гигиены девушки. Важность ее соблюдения.	2	Беседы с медицинским работником и воспитателями
5.9.	«Медицинские учреждения и их назначение»	По плану	Беседа, экскурсии

5.10.	«Вич-инфекция – профилактика, лечение, образ жизни»	2	Беседа, встречи с инфекционистом города
5.11.	«Закон и семья. Меры поддержки различным категориям семьи»	2	Беседа, встречи с представителями УСЗН
5.12.	«Уход за новорожденными»	3	Практические занятия, встречи с педиатром
6 Раздел. «Территория самостоятельности» - отработка практических навыков самостоятельного проживания в рамках учебной квартиры (сроки проживание – 2 недели в каждый год обучения).			
6.1.	Вводные инструктажи по технике безопасности. Понятие «меню», составление меню на время проживания.	1 день	Инструктаж, практическая работа
6.2.	Планирование и соблюдение режима дня. Блюда из яиц.	2 день	Практические занятия
6.3.	Знакомство с бытовой техникой. Технологии приготовления супов и бульонов	3 день	Практические занятия
6.4.	Кухня и ее оборудование. Молоко, молочные продукты	4 день	Практические занятия
6.5.	Что такое «сбалансированное питание». Рыба, морские продукты	5 день	Практические занятия
6.6.	Стирка вещей ручным и машинным способом	6 день	Практические занятия
6.7.	Глажение белья. Мясо и мясные продукты	7 день	Практические занятия
6.8.	Устранение мелких неполадок в квартире. Блюда в духовке	8 день	Практические занятия
6.9.	Изучаем этикетку товара. Консервы и варианты блюда из них	9 день	Практические занятия
6.10.	Питание и здоровье человека. Полуфабрикаты, заготовка продуктов впрок.	10 день	Практические занятия
6.11.	Составление продуктовой корзины на неделю. Крупа, макаронные изделия	11 день	Практические занятия
6.12.	Оказание первой медицинской помощи. Формирование домашней аптечки	12 день	Практические занятия
6.13.	Генеральная уборка в квартире. Средства для уборки и ухода за помещением.	13 день	Практические занятия
6.14.	Прием гостей. Сервировка стола	14 день	Практические занятия

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1. «ЛИЧНОСТНО-КОММУНИКАТИВНЫЙ»

Занятие № 1 «Мои желания».

1. Упражнение «Подари букет». Участникам предлагается представить, что они находятся на большой поляне, где много разных цветов, и собирают себе красивый букет. Им предоставляется возможность поприветствовать каждого участника, подарив ему самый подходящий цветок.

2. Упражнение «Сводка эмоциональной погоды». Участникам предлагается рассказать о своем эмоциональном настрое в данный момент, используя мимику, жесты, слова, которые соответствуют описанию погоды. Например: «У меня на душе солнечно, тепло», «Даю штормовое предупреждение» и т.д. Упражнение «Покажи слово, или Телефон» Материалы: карточки с изображениями предметов. Участники встают в шеренгу один за другим. Все, кроме первого, закрывают глаза. Ведущий показывает первому участнику картинку с изображением какого-то предмета. Задача первого игрока «разбудить» следующего и показать ему с помощью жестов этот предмет (точнее, действия, связанные с этим предметом). Далее игра продолжается аналогичным образом. Последний в шеренге участник показывает загаданный предмет с помощью жестов первому. Затем идет обсуждение. Начиная с последнего, все по очереди говорят, какой предмет показывали.

3. Упражнение «Чего вы хотите достичь?». Материалы: бумага А4, ручки. Ведущий: «Запишите все, чего вы хотели бы достичь. Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что приходит в голову. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть. Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. В вашем списке может появиться следующее: «Сохранить независимость, отношения, друзей и т.д.». Распределите все желания на три категории: А. самые (очень-очень) важные для вас; В. очень важные; С. просто важные. Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию С, вычеркните его. Представьте, какое удовольствие вы получите от исполнения этих желаний. Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Что может помочь вам в достижении этих желаний?» Упражнение «Да и нет» Ведущий: «Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне? Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто – слово «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума». Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 2 «Я тебя понимаю»

1. Упражнение «Привет». Ведущий: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и сказать при

этом: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться ещё с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?» Когда все поздоровались друг с другом, и группа привыкла к этому ритуалу, можно запустить второй круг – с другим приветствием, например: «Как хорошо, что ты здесь!».

2. Упражнение «ФИО – алфавит». 1 часть - Участники делятся на 4 подгруппы, каждой из которых предлагается построиться по алфавиту по первой букве фамилии. 2 часть - Участники делятся на 2 подгруппы, каждая из которых строится по первой букве имени. 3 часть - Все участники строятся по первой букве отчества. В заключение ведущий говорит: «Мы стоим так близко друг к другу, что ощущаем тепло каждого и плечо друга, который всегда поможет, не бросит в трудную минуту, не оставит в беде. Дорога к финишу была нелегка, но мы не только справились с этой задачей, но и больше узнали друг о друге. Теперь вся наша группа – это одно целое, единое родство душ!» Упражнение «Ласковое слово и кошке приятно» Вначале все участники группы делятся по парам. Далее первые участники (например, все те, кто в паре сидит слева по часовой стрелке) начинают брать интервью у своих визави. Задача участников – в течение 2 минут выяснить как можно больше интересных подробностей о предпочтениях, жизни и характере (хобби, любимых животных, увлечениях, любимом времяпрепровождении, отдыхе) своего партнера. Через 2 минуты (время начала и окончания интервью контролирует ведущий) участники меняются местами и теперь тот, кто задавал вопросы, начинает отвечать на вопросы второго участника. После того как первая часть упражнения выполнена, дается полминутки всем, чтобы собраться с мыслями и затем по кругу каждый участник пары рассказывает о своем партнере наиболее привлекательные, интересные моменты. Поощряются самые интересные рассказы (красноречие) и рассказы наиболее информативные. Упражнение «Цветик-семицветик» Материалы: цветная бумага, ножницы, клей, ватман Каждый участник выбирает лист цветной бумаги любого цвета. Вырезает из него любую фигуру, наиболее емко отражающую его в данный момент. После окончания работы всеми участниками составляется коллективная картина (все фигуры наклеиваются на ватман). После выполнения упражнения обсудить свои чувства и ощущения до, после и во время работы.

3. Упражнение «Живая анкета».

Занятие №3 «Секреты общения»

1. Упражнение «Здравствуй по секрету». Участникам группы предлагается написать в записке приветствие, но не подписываться, а сложить записку и положить ее в волшебную шляпу. Затем каждый по очереди вынимает записку и читает приветствие, как будто это его собственное.

2. Упражнение «Общение – это...» А. Невербальное общение. «Передай другому» Участники сидят в кругу, и по очереди каждый без слов передает соседу воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже свой предмет следующему по кругу. Вопросы для обсуждения: • Легко или трудно было предавать предмет? • В чем были трудности? Б. Наблюдательность в общении. «Что помню?» Один из участников садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание

закончено, члены группы могут дополнить описание своими наблюдениями. Смена водящего происходит несколько раз. Вопросы для обсуждения: • Легко или трудно было описывать внешность? • В чем были трудности? Почему? • Что легче вспоминается? 14 В. Умение слушать другого «Спина к спине». Двое участников садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую их обоих тему в течение 3 минут. Остальные играют роль молчаливых слушателей. Вопросы для обсуждения: • Легко или трудно было вести разговор? • В чем были трудности? Г. Точная передача информации. «Пересказ текста». Ведущий: «Сейчас все вы покинете комнату, останется только один человек. Ему я прочитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал. Затем я приглашу в комнату третьего участника. Второй расскажет то, что рассказали ему. Затем я позову следующего и так до тех пор, пока все участники не окажутся в комнате. Просьба ко всем внимательно слушать каждого участника». Вопросы для обсуждения: • За счет чего произошло искажение информации? • Что «своего» каждый внес в рассказ? • Бывает ли так в жизни? • Что надо делать, чтобы искажения были минимальными? • В чем были трудности?

3. Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 4 «Встань на место другого».

1. Упражнение «Комплимент». Каждый участник тренинга по кругу завершает фразу «Мне в тебе нравится такая черта, как...» по отношению к своему соседу.

2. Упражнение «Волшебное слово». Ведущий: «Одним из важных умений, которым должен обладать каждый общительный человек, является умение говорить «волшебные слова». Такие слова (слова вежливости) помогают установить теплые и приятельские отношения, открывают часто даже «наглухо закрытую дверь». Участники делятся на две команды. Каждой дается задание за 1 минуту вспомнить и записать как можно больше вежливых слов и выражений. Ведущий: «Упражнение помогло вам обогатить свой словарный запас. Постарайтесь запомнить эти слова и употреблять их в ходе взаимных приветствий и контактов».

3. Упражнение «Ярлыки». Материалы: бумага, ручки, скотч. 15 Каждый пишет на листке слова, которые не нравятся людям, когда их так называют. Листки собираются, перемешиваются и наклеиваются по одному каждому участнику на спину. Вопросы для обсуждения: • Почему мы навешиваем ярлыки на людей? • Осложняют ли ярлыки решение конфликта? • Легко ли изменить ярлык? • Что чувствуют люди, когда их так называют? • После обсуждения ярлыки рвутся и выбрасываются. Упражнение «Чемодан» Ведущий: «Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу под названием «Общение». Вам необходимо собрать чемодан, но это будет необычный чемодан. В него будут «складываться» те качества, которые помогут данному человеку в общении с людьми, и те, которые могут ему помешать в дороге, над которыми ему предстоит поработать, чтобы его жизнь была более приятной и продуктивной. Собрать «чемодан» будем всей группой каждому по очереди. Кто первый? (по 2 минуты на каждого)».

4. Упражнение «Бегущие огни». Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую фразу, например: «Добрый день!». Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставания и повторения бежит по кругу. Попросите выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна прошла полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение другого участника. Этот элемент может быть вербальным и невербальным.

5. Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 5 «Я в обществе»

Беседы по ознакомлению с общими нормами и правилами в обществе, системой взаимоотношений между государством и гражданином, основными документами, регулирующими права и обязанности граждан, нарушение закона и последствия, воспитание уважения к закону. Проведение занятий по вопросам социального обеспечения, социальной защиты населения, структуры системы социального обеспечения в государстве, видах государственной помощи и системы льгот для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Проведение бесед, занятий по формированию гражданской позиции, ответственного поведения, воспитания уважения к закону, повышение правовой грамотности, общению со специалистами различных ведомств.

РАЗДЕЛ 2 «ПРОФИОРИЕНТАЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО».

Занятие № 1 «Мир профессий».

1. Упражнение «Игра в профессии». Один участник называет профессию, следующий по кругу должен назвать профессию на следующую букву предыдущего слова. Упражнение «Закодируй профессию» Материалы: карточки с основными характеристиками и схемой анализа профессий (**приложение 1**). Ведущий: «Профессия – необходимая для общества, ограниченная (вследствие разделения труда) область приложения физических и духовных сил человека, дающая ему, взамен приложенного им труда, возможность существования и развития. Каждая профессия имеет свои особенности. Давайте обсудим основные характеристики профессий, указанные на карточках». Далее участники делятся на команды. Каждая команда должна закодировать какую-нибудь профессию по предлагаемой схеме. После этого остальным командам надо отгадать, какую профессию закодировали их соперники.

2. Упражнение «Профессия – необходимое качество» Ведущий предлагает участникам самостоятельно заполнить таблицу:

Профессия	Необходимое качество
-----------	----------------------

Ребята разбиваются на группы. Ведущий называет профессию (бухгалтер, преподаватель, специалист по аэрокосмической технике, эколог, программист, врач-рентгенолог, дизайнер, сантехник, инженер-кораблестроитель, бренд-менеджер, юрист, журналист, ювелир, пожарник, полицейский, военнослужащий, водитель, геолог и т.д.), участникам предлагается назвать необходимые качества, которыми

должен обладать представитель данной профессии. Результаты обсуждаются вместе с ведущим.

3. Упражнение «Крокодил». Каждая команда загадывает какую-либо профессию любой сферы деятельности человека. От каждой команды по участнику, который с помощью жестов и мимики показывает данную профессию. Представители других команд угадывают. (Желательно, чтобы в действиях участвовали 2-3 профессии, т.е. необходимо показать мини-сценки.) Время подготовки 2-3 мин.

4. Упражнение «Кроссворд». Ведущий предлагает подросткам отгадать кроссворд, записывая все отгаданные слова на доску. Вопросы к кроссворду. 1. Разрабатывает компьютерные программы на основе анализа математических моделей. 2. Приготавливает различные виды теста, кремов, торты, кексы, заготавливает сырье по рецептам. 3. Сервирует стол, встречает посетителей, принимает заказы, собирает использованную посуду. 4. Осуществляет документальную и художественную фотосъемку людей и объектов. 5. Должностное лицо, юридически правильно квалифицирующее факты и обстоятельства, раскрывает преступления. 6. Восстанавливает и группирует факты, ищет их объяснение, устанавливает связь между событиями. 7. Формирует у детей умение учиться, закладывает основы (научные, мировоззрения) бедующего самоопределения учащихся. 8. Оказывает помощь по адаптации человека в окружающих условиях, разрешению личностных проблем. 9. Рассматривает уголовные дела (гражданские) обеспечивает законность всех действий суда. Итоги всей игры подводит приглашенное жюри.

5. Упражнение «Живая анкета»

Занятие № 2 «Помечтаем о будущей карьере».

1. Упражнение «Цепочка профессий» (по принципу игры в города) Ведущий: Мы уже узнали, что существует 5 основных областей (сфер) профессий. Начнем с области человек-человек». По очереди каждая команда называет профессию. Кто остановится, тот удаляется из конкурса. Упражнение «Самопрезентация» Каждый участник называет свое имя и говорит о своем самом нелюбимом и самом любимом деле в жизни. При обсуждении ведущий обращает внимание на то, что у каждого участника есть свои пристрастия. То, что больше всего привлекает одного, для другого, возможно, нечто чуждое. Ведущий кратко сообщает о цели тренинга, методах обучения, правилах.

2. Упражнение «Мяч плюс профессия, или кто назовет больше профессий?» Все встают в круг. Участники, бросая мяч друг другу, называют профессию. Побеждает тот, кто назовет большее количество профессий. Примечание. Нельзя дважды подряд бросать мяч одному и тому же игроку, повторять уже названную профессию и держать мяч более трех секунд. Вопрос: «В чем были затруднения?»

3. Упражнение «Мечты». Все, сидя по кругу, закрывают глаза и пытаются, прислушиваясь к своим желаниям, представить свое профессиональное будущее,

положение в обществе, ближайшее окружение. Дается 1,5 минуты. Включается тихая, приятная музыка. Каждый участник группы делится своими впечатлениями. Ведущий обобщает сказанное. Говорит о том, что у каждого участника группы есть своя мечта, цель, которую предстоит достичь. Каждый высказывает собственные ожидания и опасения. Когда все выскажутся, тренер проясняет смысл той работы, которая будет происходить «здесь и теперь».

4. Упражнение «Пересадка по интересам». Участники садятся по кругу, а ведущий встает в центр круга. Он предлагает пересесть всем тем, кто обладает каким-то общим признаком: интересом, склонностью к какому-то занятию. Ведущий называет этот признак и все, кто им обладает, должны поменяться местами. Например: «Пересядьте все те, кто любит заниматься спортом», - и все любители спорта должны поменяться местами. Ведущий при этом старается занять одно из освободившихся мест. Тот, кто останется без места, становится ведущим. Подведение итогов: ведущий обращается к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете в данный момент?», все высказывания выслушиваются и обсуждаются.

5. Упражнение «Живая анкета»

Занятие № 3 «Мое видение будущей профессии».

1. Психологическая игра «Вокзал мечты» Материалы: Воздушные шарики; фломастеры или цветные карандаши; бумага; табличка «Выхода нет»; плакаты с вариантами выбора «Почему я выбрал это учебное заведение?», «Жизненные цели», «Моя жизненная цель», с датами предстоящего школьного выпускного вечера и окончания учебного заведения; карточки «Атлас студенческой жизни»; бланки еженедельников; шаблоны «Жизненный багаж»; фонограмма «голос Хроноса», школьного вальса, звуков железнодорожного вокзала. Ход игры Вводная часть. Разминка. «Поменяйтесь местами те, кто...» Ведущий говорит о том, что время всегда есть, но его нельзя потрогать, увидеть, вернуть... О том, что мы существуем в пространстве и во времени, причем в пространстве можно пройти вперед и вернуться назад, а во времени можно двигаться только вперед: прожитую минуту не вернешь. Сегодня мы попробуем заглянуть в будущее и вернуться обратно. Игра проводится под звуки школьного вальса, помещение оформлено как во время выпускного вечера: цветы, шарики, плакаты. На одном из плакатов написана дата, когда состоится выпускной вечер данного класса (группы). Звучат напутственные слова, вывешивается табличка со словами «Выхода нет!». Основная часть. Звучит фонограмма «голос Хроноса» на фоне звуков метронома: «Время – как река, которая течет только в одном направлении – из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее. Время не возвращается и не стоит на месте. Прожив миг, мы не можем вернуться назад и прожить его по-другому». Звучит фонограмма звуков вокзала: шум колес поезда, гудки. Ведущий говорит о том, что «назад дороги нет, идти можно только вперед. Перед вами миллион дорог. Вы как будто на вокзале, от того, куда вы пойдете, какой путь выберете, зависит вся ваша будущая жизнь». Подросткам предлагается по кругу ответить на вопрос: «Какие чувства ты испытываешь,

оказавшись на этом вокзале?» Ведущий предлагает участникам представить, что позади вступительные экзамены и теперь они — студенты. На вывешенном плакате «Почему я выбрал это заведение?» галочками отмечаются варианты, предлагаемые участниками (возможные варианты ответов: традиция, мнение учителей, популярность профессии, находится поблизости, мне интересна профессия, за компанию с друзьями, хочу получить образование, а там видно будет, моя будущая работа хорошо оплачивается, эта профессия очень нужна людям, есть военная кафедра и меня не заберут в армию и др.) На следующем этапе ассистенты предлагают «студентам» выбрать один из вариантов студенческой жизни, рекламируя каждый из них. Первый вариант предполагает необходимость получения максимума знаний; второй – веселый и интересный способ проживания студенческих лет (самое время погулять, «оттянуться», приобрести больше друзей); третий – устройство личной жизни (студенческие годы – это время романтических знакомств, сейчас никто не осудит вас за легкомыслие и т. д.) На основе выбора, сделанного участниками, формируются три группы. На следующем этапе «студентам» предлагается из «Атласа студенческой жизни» выбрать дела (карточки), соответствующие избранному варианту студенческого образа жизни. Карточки для первой группы: посещение лекций и библиотек, участие в научных конференциях и семинарах, поездки с целью изучения зарубежного опыта по профессии, участие в научном студенческом обществе, первые публикации, полезные деловые знакомства. Карточки для второй группы: вечеринки, капустники, приколы, дискотеки, концерты современной музыки, поездки с друзьями на отдых, занятия спортом, туризмом. Карточки для третьей группы: свидания, романы, романтические поездки, флирт, любовь, свадьба, поклонники, поклонницы. (Вниманию ведущих! По ходу выполнения этого задания ассистенты должны внимательно следить за тем, чтобы выборы вариантов из «Атласа» соответствовали предыдущему выбранному способу жизни в студенческие годы, и всячески подчеркивали, что нельзя вернуться назад и изменить свой прежний выбор.) Затем составляется план на неделю (на листке еженедельника), исходя из выбранных карточек «Атласа». (Ведущим тот же совет, что и в прошлом задании.) После очередной установки («Прошло еще пять лет») «студенты» должны рассказать о том, с каким «багажом» они выходят из стен института, например: имея приглашения на работу в престижные организации (первая группа); имея много друзей, веселые воспоминания (вторая группа); имея сложившуюся семейную жизнь (третья группа).

40 Ведущий говорит о достоинствах каждого выбора («багажа»). При этом отмечает и недостатки, например: «Вас называют слишком правильным, у вас исчезли эмоции, на вашей новой престижной работе вас не торопятся принять коллеги. Не бойтесь ли вы, что в конце жизненного пути вы будете отчаянно жалеть о прожитой жизни (первая группа); «С годами вы чувствуете, что друзья начинают отдаляться от вас, у них свои интересы. Ваши сверстники ушли вперед, а вы остались на месте, но и новое поколение с усмешкой смотрит на молодящегося старичка. Кроме того от неимоверного количества выпитого вами пива у вас вырос живот, вокруг глаз

набрякли «мешки», а сотня веселых вечеринок слилась в вашей памяти в общий бесцельный балаган (вторая группа); «Ваша милая жена или замечательный муж оказались редкими занудами, а вокруг вас столько новых потрясающих женщин (или мужчин). Да к чему вам эта семья, хочется еще погулять, ведь вокруг столько интересного» (третья группа). Затем ведущий предлагает тем, кто недоволен достигнутыми результатами, вернуться на «вокзал мечты» на пять лет вперед и помять свой «жизненный маршрут». (Внимание ведущих: обязательно обратите внимание подростков на то, что в реальной жизни невозможно вернуться назад и что-либо изменить в прошлом). После этого «студенты» выбирают свои жизненные цели с учетом сделанных изменений. На доске плакаты – «Я хочу: стать знаменитым; реализовать свои способности; преуспеть в своей карьере; бескорыстно работать на благо человечества, получать сильные впечатления и испытывать яркие эмоции; иметь много денег; устроить счастливую семейную жизнь; сделать блестящую политическую карьеру». Участники делятся на группы в соответствии со своим выбором. Ведущий предлагает им посмотреть на тех, кто оказался рядом и подумать о том, что жизнь часто сводит вместе людей, которые по-разному начинали свой жизненный путь. Заключительная часть. Участники с позиции «взрослых» людей, уже окончивших институт, должны дать напутствие себе, нынешним школьникам. Ведущий подчеркивает, что только в игре можно вернуться назад во времени, в реальной жизни это невозможно. Итогом игры является рефлексия, в ходе которой участникам предлагается ответить на вопросы: Что было трудно в игре? Что понравилось? Что не понравилось? Что было легко? Какие ощущения возникли.

Занятие № 4 «Поиск работы».

1. Упражнение «Кто есть кто?» Ведущий: «Сейчас я буду называть профессии, каждый в течение нескольких секунд должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия подойдет в наибольшей степени. Далее я хлопну в ладоши и все по команде одновременно должны показать рукой (или ручкой) на выбранного человека (наиболее подходящего для названной профессии)». Ещё перед началом самой игры ведущий может спросить у участников группы, какие профессии для них наиболее интересны и выписать эти профессии (примерно 10-15 штук) на доске, называя впоследствии профессии из этого перечня. Это исключит случаи, когда названная профессия будет никому не интересна, а может даже и неприятна

2. Упражнение «Почему мы ищем работу?» Материалы: карточки (**Приложение 2**), ручки. Участники делятся на мини-группы и проводят мозговой штурм по заполнению карточек на каждый вопрос. Ведущий: «Записывайте все варианты ответов. Начните с первого вопроса, последовательно переходя к следующей колонке». Вопросы для обсуждения: • Какие факторы (личностные, социальные, профессиональной самореализации) могут послужить приоритетами при выборе места работы? • Можем ли мы выделить три основных причины поиска

работы? • Для чего мы выполняли упражнение? • Какие мысли возникают, когда мы видим ответы на поставленные вопросы?

3. Упражнение «Легальная и нелегальная работа» Материал: несколько наборов карточек по числу мини-групп (**Приложение 3**) Ведущий рассказывает о наличии на рынке труда легальной и нелегальной работы. Участники делятся на несколько мини-групп. Их задача – разложить карточки в соответствии с плюсами и минусами легальной и нелегальной работы. Вопросы для обсуждения: • Почему так решили? • Что вы предпочли при устройстве на работу? Упражнение «Объявление в газету» Ведущий: «При поиске работы важно использовать разнообразные средства для достижения своей цели. Одно из таких средств – дать объявление в газету, самому заявить о себе, тем самым, увеличивая свои шансы на трудоустройство. Работодатели тоже читают газеты, и, если им требуется специалист, они не только дают объявления в газету, но и просматривают объявления соискателей. Поэтому стоит научиться писать о своих достоинствах так, чтобы заинтересовать работодателя через объявление. Это тоже возможность получения работы». Участникам предлагается самостоятельно написать объявление в газету в колонку «Ищу работу», представив в этом объявлении свои профессиональные качества в максимально положительном свете. После того, как все объявления будут написаны, предложить участникам вывесить объявления на доске, предварительно зачитав их. Можно попросить участников стать на время работодателями подойти к доске объявлений и выбрать, отметив галочкой наиболее заинтересовавшее объявление. Ведущий подсчитывает количество голосов и подводит итоги.

4. Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 5 «Резюме».

Упражнение «Возьми салфеток» Материалы: бумажные салфетки. Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток». После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

2. Упражнение «Структура резюме» Мини-лекция, в которой ведущий дает определение понятия резюме, рассказывает о видах резюме. Участникам предлагается на листе бумаги записать разделы, из которых состоит резюме (**Приложение 4**). Ведущий перечисляет требования к каждому разделу. Вопросы для обсуждения: • Для чего нужно резюме? • Как составить хорошее резюме?

3. Упражнение «Идеальное резюме» Ведущий делит участвующих на несколько малых групп по 4–5 в каждой. Всем группам раздает маркеры и листы бумаги и предлагает каждой группе выбрать профессию/должность, на которую нужно составить резюме. Задание для всех малых групп: придумать такие сведения о соискателе, которые в наибольшей мере будут отвечать требованиям выбранной должности, составить «идеальное резюме», чтобы результатом явилось

приглашение на интервью. На выполнение задания отводится 20 минут. Далее группа выбирает участника, который презентует «идеальное резюме». На презентацию дается 2 минуты. После каждой презентации ведущий предлагает всем участвующим дополнить предложенный вариант резюме. Упражнение «Письмо моему будущему руководителю» Ведущий: «Сейчас вам предстоит оценить свой нынешний уровень профессиональной компетентности и одновременно заглянуть в будущее. Представьте себе, что вы устраиваетесь на работу и вам с этой целью необходимо написать письмо вашему будущему начальнику. В письме должны быть отражены следующие аспекты: 1. Характер работы, на которую вы претендуете. 2. Основные личные и профессиональные качества и навыки, которыми вы обладаете для успешного выполнения данной работы. 3. ваши ожидания от нового руководителя, ваши надежды, связанные с новой работой. 4. Вклад, который вы сами готовы внести в общее дело, ответственность, которую вы готовы на себя взять. Когда напишите письмо, выберете себе партнера, с которым вы хотели бы обменяться мнениями. Прочтите друг другу свои письма и обсудите, что вам понравилось в письме вашего партнера, чего в нем не хватает и что вам не понравилось. Теперь вернитесь в общий круг. Кто хочет прочитать нам свое письмо, адресованное руководителю?»

4. Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 6 «Собеседование».

1. Упражнение «Приветствие в парах». Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например: Вы, встретили неожиданно давнего друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным.

2. Упражнение «Телефонный разговор» Два участника-добровольца разыгрывают ситуацию: «Вы звоните по телефону к будущему работодателю, чтобы получить приглашение на собеседование». Участники садятся в центре малой группы, спиной друг к другу. Один участник выступает в роли работодателя, другой – в роли ищущего работу. Остальные участники рассказывают о своих наблюдениях, отмечают, что было удачным, вносят предложения по улучшению такой работы. Возможные осложнения ситуации для проигрывания: • У работодателя нет времени, он очень спешит. • Работодатель все время поднимает трубки других телефонов. • Работодатель одновременно разговаривает с Вами и с клиентом. • Работодатель говорит, что у них нет вакансий. (А Вы точно знаете, что есть, Вам сказала подруга, которая работает в этой фирме.) Следует напомнить участникам, что конечная цель упражнения – добиться назначения собеседования.

3. Упражнение «Насколько хорошо вы умеете читать жесты?» Ведущий раздает каждому участнику таблицу (**Приложение 5**), где необходимо соедините жест из левой колонки с его значением в правой.

4. Упражнение «Как вести себя во время собеседования» Материалы: бумага, ручки. Ведущий разбивает всех участников на две малые группы. Первой группе поручите написать рекомендации о том, как правильно вести себя во время собеседования. Второй группе дайте задание написать, чего не следует делать во время собеседования. Сообщите участвующим, что на задание отводится 10 минут. Предложите группам презентовать выполненное задание. После каждой презентации спросите группу, есть ли замечания или дополнения. Вопросы для обсуждения: • Чем было полезно для участников проведенное упражнение? • Как эффективнее вести себя во время собеседования?

5. Упражнение «Мой рабочий ландшафт» Материалы: бумага А4, А3, восковые мелки, карандаши. Ведущий: «Я предлагаю вам со стороны посмотреть на тот профессиональный мир, в который вы будите, включены, и составить карту вашего «рабочего ландшафта». Географические карты выполняют разнообразные функции. Они помогают нам определить, как можно добраться до определенного места и какие препятствия предстоит преодолеть на пути из пункта А в пункт Б. Они показывают где находятся плодородные и неплодородные земли, достопримечательности и неинтересные участки пути. Выберите сами свой масштаб и площадь, вы можете изобразить горную гряду с вершинами и подписать: «Это мое проявление». Можно нарисовать остров, населить людьми, животными, обозначить погоду и климат в отдельных его частях. Изобразите ваше собственное место в этом ландшафте и ваше непосредственное окружение. Вопросы для обсуждения: • Узнали ли вы что-то новое? • На что хотел бы обратить внимание в будущем? • Хотел бы заняться чем-либо другим?

6. Упражнение «Живая анкета».

РАЗДЕЛ 3 «ФИНАНСОВАЯ И ЖИЛИЩНО-БЫТОВАЯ СИСТЕМА»

Занятие № 1 «Планирую бюджет»

1. Упражнение «Кошелек» Ведущий раскладывает карточки на столе надписями вниз и предлагает участникам выбрать одну карточку. Участникам предлагается принять решение (сделать выбор) как он распорядится данной суммой (на что потратят, что приобретут, куда вложат...): • 5 000 руб. • 50 000 руб. • 500 000 руб. Затем ведущий просит высказаться нескольким участникам о том, как они распределили данную сумму. Все высказывания ведущий записывает на ватмане (доске).

2. Упражнение «Планирование бюджета» Группе задается такая ситуация: «Представьте, что вы живете один (одна). Ваш доход в месяц – 20 000 рублей. Распишите как можно подробнее свой бюджет на месяц». Провести обсуждение.

3. Упражнение «Срочно нужны деньги!» Ведущий делит участников на две равные группы. Половина участников – супервайзеры (наблюдатели), их задача – наблюдать за обсуждением в команде и записывать свои идеи, приходящие в голову по ходу дела. Другая половина – непосредственные участники обсуждения. Нужно объяснить правила поведения, задать проблемную ситуацию. Например: «В течение месяца нужно заработать такую-то сумму. Это вопрос жизни и смерти. Что делать?». По окончании обсуждения идеи можно сравнить и проанализировать. Если позволяют условия, группа супервайзеров (наблюдателей) становится участниками нового обсуждения, а первая группа – супервайзерами. В завершении проводится анализ полученных идей.

4. Упражнение «Собственные купюры» Суть упражнения состоит в том, чтобы участники изобразили одну или несколько бумажных купюр. Разработали их внешний вид, дизайн, определились с номиналом. Кроме этого, нужно напомнить участникам, что бумажные деньги желательно сделать и красивыми, чтобы их приятно было брать в руки. Для этого предварительно нужно напомнить, что такое купюры (бумажные деньги), для чего они существуют, какие бывают в разных странах. Ведущий показывает (раздает для изучения) разные купюры. Обращает внимание на их части, знаки, различия в дизайне. После этого участники изобретают деньги для своего «государства». Когда деньги нарисованы, ведущий может задать ряд уточняющих вопросов: 1) Почему были выбраны такие цвета? 2) Почему он выбрал такой номинал? Почему некоторые номиналы были бы неудобны или не нужны (например, купюры в 101 рубль, 17 рублей и т. д.)? 3) Что означают те или иные знаки?

5. Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 2 «Капитал»

1. Упражнение «Новое назначение» Ведущий: «Сейчас я брошу кому-то мяч и назову предмет. Тот, кому достанется мяч, должен назвать три нестандартных способа использования предмета. При этом понятно, что почти любой предмет можно понюхать, попробовать на вкус, его можно нарисовать или подарить. Но мы не будем учитывать эти варианты. Нужно найти именно новый способ использования. Например, молоток можно использовать не только, чтобы забивать гвозди, но и как пресс-папье, чтобы не разлетались бумаги на столе от сквозняка, а можно на ручку молотка повесить тяжелую авоську, у которой ручки руки режут, и нести вдвоем тяжесть, уцепившись за разные концы рукоятки». Ведущий называет любые названия предметов. Слов должно хватить на каждого участника (например, ножницы, настольная лампа, картина, одеяло, клубок ниток, кастрюля, сапог, колесо велосипеда, очки, поролоновая губка для посуды, компьютерный диск, табуретка).

Если кто-то из участников думает слишком долго, ему могут помочь другие участники.

2. Упражнение «Где взять деньги?» Материал: ручки; карточки для первого раунда; карточки для второго раунда (игра в парах). Условия игры: например, заработать деньги на поездку в каникулы, на крупную покупку и т. д. Можно подчеркнуть, что иногда одному труднее выполнить задуманное, а в компании — более реально. Прежде всего, это касается вещей, которыми в семье пользуются сообща. Поэтому предложите участникам сразу разделиться на небольшие команды, объединенные одной целью, например покупкой компьютера, поездкой на отдых. «Семья» (вернее, дети «из одной семьи») зарабатывает деньги сообща, стараясь получить нужную сумму. Пусть каждая «семья» решит, что именно она будет покупать (или куда поедет), а затем каждый член «семьи» заполняет карточку № 1. **(Приложение 6)** После того, как каждый определился со своими возможностями и идеями, пора обсудить это совместно. «Семья» собирается в свой тесный круг, дети заполняют совместную карточку № 2. В эту карточку вносятся только те способы, которые дети сочтут реальными. Время обсуждения желательно ограничить (7-15 минут в зависимости от группы). Затем семьи делятся своими способами заработка, отвечая на вопросы: • Какие идеи наиболее реальные, доступные? • Кто дал семье больше эффективных идей? Кто реально может заработать больше? • Кто умело проводил анализ возможностей, когда семья заполняла карточку № 2? • Чем старше участники, тем более глубоким должен быть анализ и строже требования к реалистичности способов заработка. В итоге можно определить: • самого успешного «кормильца» (игрок, который придумал своей семье реальные способы для заработка наибольшей суммы, внес наибольший вклад в накопления); • самого творческого, нестандартно мыслящего игрока (он может не «заработать» больше всех, но дать идеи реального заработка, которые никому не пришли в голову); • самую успешную семью (та команда, которая «заработала» больше всех или была наиболее близка к желаемой сумме); • самую дружную семью. Участникам не всегда легко объяснить, почему получилось так или иначе, поэтому, говоря о причинах успеха, ведущий не должен подгонять участников, стараться сделать их анализ более точным и глубоким, чем это возможно. Все обязательно должны получить одобрение за такую сложную и серьезную работу, какую они провели!

3. Упражнение «Почти как в сейфе» Для упражнения требуется кошелек. Для достоверности можно наполнить кошелек «деньгами». Ведущий говорит о том, что люди всегда хотели сохранить свои деньги от посягательств. Они зарывали деньги в землю, клали в сейфы, прятали в чулок. Какие способы хранения денег знаете вы? Но иногда попытки были безуспешны и деньги пропадали. А как бы поступили вы? Ведь понятно, что деньги не любят того, чтобы с ними небрежно обращались и бросали где попало. Найди подходящее место для того, чтобы спрятать свои деньги. Подумай о том, в каком месте их не будут искать. Ведущий дает участнику кошелек (или его имитация), который он должен спрятать где угодно в комнате, пока остальные выходят в коридор. На себе прятать кошелек не разрешается.

Подглядывать за водящим нельзя! Чтобы участник не залез в потенциально опасное место, в комнате должен присутствовать взрослый. Желательно ограничить время поиска надежного места, например, тридцатью секундами. Далее остальные участники заходят в комнату и начинают искать спрятанный кошелек. Если задание слишком сложно для группы, можно ввести подсказки по типу «горячо-холодно». Если за определенное время кошелек не найден, то водящий получает призовое очко. После игры с кошельком надо поговорить о том, насколько надежны различные способы хранения денег и почему люди придумали банки. Вопросы для обсуждения:

- Что происходит с деньгами, если они просто лежат в «надежном месте»?
- Как можно сделать так, чтобы деньги не просто лежали, а умножались?
- Как вы понимаете слово «оборот»? Все ответы необходимо довести до рациональных.

Упражнение «Нежное прощание» Все участники делятся на две команды произвольно. Ведущий дает задание – за три минуты придумать «нежное прощание» для другой команды и затем исполнить его.

Занятие №3 «Получаем жилье».

1. Материалы: маркеры, листы А4 (по количеству участников), мелки, фломастеры, карточки. Упражнение «Ассоциация» Придумать ассоциацию к слову «жилье» Интеллектуальная разминка. «Вопрос по цепочке»: какое бывает жилье? Кто является собственниками жилья? Какие есть права и обязанности у собственников жилья?

2. Упражнение «Подпись» Работа в 3-4 мини-группах Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Пожалуйста, разбейтесь на 2-3 группы. К вам подходит солидный взрослый мужчина и предлагает подписать какие-то документы, которые вы первый раз видите, предлагает вам за это хорошую оплату. Пожалуйста, обсудите эту ситуацию: что вы будете спрашивать, как себя поведете? Пожалуйста, начали! Спасибо. Теперь, давайте обсудим все вместе. Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации.

3. Упражнение «Наниматели и собственники» Мини-лекция (социальный педагог, юрист) на тему «Кто является нанимателями и собственниками жилья» (формы собственности, порядок оформления документов). Работа в мини-группах. Инструкция: «Представьте себе, что вы решили приобрести квартиру. Вам нужно определиться с формой собственности. Вам нужно составить порядок действий: в какие учреждения нужно обратиться, какие документы необходимо оформить для квартиры. Обсуждение. Группы составляют списки с порядком действий, затем зачитывают их вслух. На основе отдельных списков ведущий составляет общий список алгоритма действий, предшествующих оформлению собственности.

4. Упражнение «Разрешение проблемных ситуаций» 1 этап. Проблема Группа делится на две группы. Каждая команда выбирает актуальную для нее проблему (можно использовать из ранее созданного списка). За 3 минуты надо придумать сценку. В сценке необходимо отразить суть влияния проблемной ситуации. Команды показывают сценки. Рассмотрение путей решения проблем. Пассивная

позиция: «меня заставили; так получилось; все подписали и я подписал». Активная позиция, принятие ответственности по отношению к проблеме способствует ее решению. Важна оценка собственных ресурсов, принятие ответственности на себя, переформулирование причины случившегося в контексте ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы ситуация разрешилась? 2 этап. Поиск решения Группы обмениваются выбранными ими проблемами и разрабатывают путь их решения в соответствии с алгоритмом, ведущий помогает. Подготовка пятиминутной сценки, показывающей путь решения проблемы. Показ сценок. Алгоритм разрешения проблемы (на примере) Ориентация в проблеме. Точное знание того, что проблема возникла. Понимание того, что проблемы в жизни – нормальное неизбежное явление. Формирование уверенности в том, что существуют эффективные способы решения проблемы. Понимание проблемы не как угрожающей, а как нормальной ситуации, несущей в себе изменение. Определение и формулирование проблемы. Поиск всей доступной информации о проблеме, разделение информации на объективную и субъективную / непроверенную. Определение факторов и обстоятельств, которые делают ситуацию проблемной, то есть препятствуют достижению целей. Постановка реалистичной цели решения проблемы с описанием деталей желательного исхода. Формулирование различных вариантов решения проблемы – важно сформулировать как можно больше альтернативных вариантов (мозговой штурм по способам разрешения выбранной проблемы). Принятие решения – анализ имеющихся возможностей разрешения проблемы, выбрать из них наиболее эффективные, приводящие к полному разрешению проблемы и к положительным последствиям (кратковременным - долгосрочным, направленным на себя – направленным на окружающих), выбор способов решения из предложенных, анализ предполагаемых последствий. Выполнение решения и проверка – изучение последствий решения, оценка эффективности решения, самоощущение.

5. Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 4 «Жилищные организации».

1. Упражнение «Великое открытие» Выбирается ведущий – на роль судьи и для подведения итогов. Остальные участники должны придумать и сообщить всем, какое великое открытие они бы хотели совершить. Например, рассказ может быть таким: «Я бы хотела вырастить такое дерево, на котором одновременно росли бы апельсины, лимоны, вишни, яблоки, ананасы. Это дерево можно было бы выращивать дома, чтобы есть все эти фрукты в любое время». Каждый придумывает свое «великое открытие». А ведущий затем подводит итоги. Победителем становится тот, у кого больше всех «великих открытий».

2. Упражнение «Моя квартира» Ведущий: «Возьмите лист бумаги и нарисуйте план Вашей квартиры или дома где бы вы хотели жить. Как вы считаете, какие услуги организаций жилищно-коммунального хозяйства вы потребляете

(электроэнергия, газ, тепло, вода)? Составьте список этих организаций?» Мини – лекция «Услуги жилищных организаций». Ведущий: «Вам нужно заполнить квитанции на оплату услуг за свет, тепло, газ».

3. Упражнение «Сложные ситуации» Участники делятся на мини-группы. Ведущий: «В карточках описаны ситуации, которые вам нужно обсудить и придумать, как бы вы поступили». Вы пришли оплатить квитанцию за свет, но сумма указанная там намного превышает обычный тариф. На ваши вопросы, специалист Центра отказывается давать вам полную информацию, вас опрашивают из одного окошка в другое. Время близится к обеду. У вас остается мало времени. Вы в отчаянии. Вам необходимо сделать перерасчет в кассах за жилищные услуги, но вы не знаете, куда нужно обратиться, какие документы для этого необходимы. Обращаясь в отделы, вам дают недостоверную информацию, ссылаясь на занятость. Вы опаздываете на работу, так и не узнав для себя необходимой информации. Оформляя прописку в паспортном столе, вы допустили ошибку в третий раз, на вашу просьбу дать вам еще один бланк, вам отвечает не в корректной форме, вы находитесь в подавленном состоянии, не знаете, что делать и к кому обратиться за помощью. Ведущий: «Порой при взаимодействии с сотрудниками в разных жилищных организациях могут возникать непредвиденные ситуации. Вам потребуется выдержка и определенные навыки общения для того, чтобы узнать ответы на необходимые вам вопросы. Для этого необходимо обладать приемами саморегуляции. В любой проблемной ситуации возникают негативные чувства, эмоции, напряжение. Важно их не отодвигать, а определенным образом прорабатывать, выражать, давать им выход, используя конструктивные способы, позволяющие не нанести вред себе и другому человеку. Какие могут быть способы? Варианты записывает ведущий на доске. «Рисуем злость». Вспоминаем напряженную конфликтную ситуацию, человека на которого злимся; рисуем злобу; отходим друг от друга на безопасное расстояние; мнем, рвем рисунок, пытаемся направить в этот процесс все негативные эмоции; бросаем остатки листа в мусорный мешок со словами: «Я выбрасываю сюда всю свою злобу на человека (ситуацию)». Анализ: мои ощущения сейчас. Вывод: вы можете использовать этот способ безопасного выхода негативных эмоций, либо другие, названные группой, самостоятельно, когда того потребуют обстоятельства.

Групповая дискуссия «Эффективная и неэффективная поддержка» Обсуждение. Что такое поддержка? Невербальная демонстрация участниками по кругу содержания слова «поддержка». Определение понятия «поддержка» и форм поддержки. Групповая дискуссия, формулирование определения «поддержки». Актуализация личного опыта принятия эффективной и неэффективной поддержки. Работа в парах. Вспомнить ситуацию, когда оказывали поддержку, но это было неэффективно; ситуацию, когда оказывали поддержку, и это оказалось эффективно. Групповая дискуссия «Эффективная и неэффективная поддержка». Определение особенностей эффективной поддержки. Обсуждение причин эффективности и неэффективности поддержки. Выявление особенностей эффективной поддержки.

4. Упражнение «Поддержка» Инструкция. Участникам предлагается закончить предложение: «Меня могут не любить за...». Сосед справа поворачивается к нему и произносит: «Все равно ты молодец, потому что...». Таким образом, называя положительные черты этого участника, он оказывает психологическую поддержку. Вопросы для обсуждения: • Какая часть задания была для вас наиболее приятной, первая или вторая? • Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества? • Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

РАЗДЕЛ 4. «ВЕДЕНИЕ ДОМАШНЕГО ХОЗЯЙСТВА»

Практический раздел, работа которого направлена на приобретение практических навыков ведения домашнего хозяйства. В том числе: уборка и проветривание помещений, украшение к празднику, изготовление атрибутов, создающих уют, правила ухода за растениями, мелкий ремонт одежды.

В данном разделе педагогами реализовываются программы, «Юный кулинар», «Каша из топора», «Петелька», «Шедевры своими руками» и др., которые направлены на развитие умений готовить, вязать, шить, изготавливать поделки.

РАЗДЕЛ 5. «ФОРМУЛА ЛЮБВИ ИЛИ ПУТЬ К ОСОЗНАННОМУ РОДИТЕЛЬСТВУ»

Занятие №1 «Мужчины и женщины: два мира».

1. Упражнение «Снежный ком». По кругу, каждый участник заканчивает фразу: «Я мужчина (женщина), потому что...». Упражнение направлено на осознание своей гендерной роли. В процессе обсуждения ведущий может указать на то, что в представлениях себя группе участники преимущественно говорят не о биологических признаках мужчин и женщин, а о таких личных качествах, которые возникают и проявляются только в процессе межличностного взаимодействия и в социальном пространстве. Во время обсуждения ведущий может заострить внимание участников на том факте, что во взаимодействии мужчины и женщины между собой основной акцент в восприятии различий делается именно на социально детерминированных характеристиках, а сами понятия мужского и женского отражают содержание социальных, а не биологических качеств. Упражнение «Как должны здороваться мужчины и женщины» Участники делятся на две группы: юношей и девушек, встают напротив друг друга. Мальчики передвигаются, а девушки стоят на месте. Ребята должны поздороваться с девушками, как здороваются в их понимании настоящие мужчины, а девушки должны ответить по-женски. Каждая девушка должна дожидаться приветствия каждого юноши. После этого проводится обсуждение того, что происходило, кому было сложно, и причины этого.

2. Упражнение «Какими мы их представляем» Материалы: листы ватмана, фломастеры, маркеры. Участники делятся на две группы: юношей и девушек. Каждая группа получает лист ватмана, участники складывают его пополам вертикальной чертой. При выполнении этого задания каждая группа будет работать на одной половине ватмана. Юношам предлагается записать на ватмане 10 качеств, которые, по их мнению, соответствуют представлению о женщинах. Девушкам – о мужчинах. Затем группы обмениваются ватманами. Девушки записывают качества, характеризующие женщин, юноши – мужчин. После этого каждая группа сравнивает качества выделенные девушками и юношами. Вопросы для обсуждения: • Какие качества совпали? • Что было сложнее: писать о качествах своего пола или противоположного? • Какие качества удивили?

3. Упражнение «Перевоплощение» Материалы: шелковый платок, галстук

Упражнение проводится в форме деловой игры. Выбираются девушка и юноша. Юноша надевает на шею шелковый платок, девушка – галстук. Психолог объясняет, что они должны перевоплотиться в людей противоположного пола, и не только выглядеть, но и вести себя соответствующе (мимика, жесты поза, голос, шутки, высказывания – все должно полностью отражать манеры противоположного пола). «Актеры» выходят к другим участникам, устраиваются поудобнее, но так, чтобы их было видно, и начинают дискуссию о своей будущей жизни, о целях, которые ставят перед собой, о будущей профессии, о 17 семье, о домашних обязанностях. Чтобы герои не забыли затронуть все темы, им можно дать раздаточный материал. Остальные участники могут задавать «актерам» появившееся у них вопросы. В игре могут принять участие все желающие. После сценки начинается обсуждение. Вопросы для обсуждения: • Получилось ли героям в полной мере отразить черты мужского и женского характера? • Как чувствовали себя участники, играющие роль противоположного пола? • Было ли сложно перевоплощаться? • Что в этом упражнении было самым важным?

4. Упражнение «Какая (ой) я» Материалы: листы А4, ручки. Каждый участник получает лист бумаги, на котором нужно написать такие качества, особенности, которые подчеркивают их женственность (мужественность). Девушки записывают свои личные качества как женщин, юноши – как мужчин. Психолог обращает внимание участников на то, что качества должны быть позитивными. После этого каждый участник зачитывает свой список. Вопросы для обсуждения: • Легко ли было писать о себе хорошее? • Что чувствовали, когда читали вслух о себе?

5. Упражнение «Живая анкета».

Занятие №2 «Герои и идеалы».

1. Упражнение «Снежный ком» По кругу участники заканчивают фразу: «Я хочу быть похожим на ..., потому что...». Можно называть героев книг, фильмов, реальных людей. Во время этого психолог записывает на доске названные качества героев. Могут прозвучать такие качества как: красота, смелость, ум, решительность

и т.д. Ведущий может помогать участникам формулировать черты характера выбранных ими героев.

2. Упражнение «Дракон, принцесса, самурай» Участники делятся на две команды и встают в шеренгу друг напротив друга. Ведущий показывает три команды: Самурай со звуком «Ух» замахивается мечом, Принцесса со словами «Ля-ля-ля» кружится, Дракон со звуком «Уууу» поднимает руки вверх, как бы нападая. Команды должны посоветовавшись выбрать одну из ролей и по сигналу ведущего показать ее. Игра продолжается до 3 очков. При этом Самурай побеждает Дракона, Дракон – Принцессу, Принцесса – Самурая. Вопросы для обсуждения: • Как принимали решения о роли в каждой группе? • Был ли лидер? • Какой придерживались стратегии? • Что чувствовали, когда выигрывали? Проигрывали? • Чему может научить опыт участия в этой игре?

3. Упражнение «Перевертыши» Ведущий задает участникам вопрос: «Каким должен быть мужчина?» и записывает все ответы ребят в одну колонку, не комментируя, не оценивая высказывания участников. После этого ведущий задает следующий вопрос: «Какой должна быть женщина?» и тоже записывает высказывания детей во вторую колонку. Задавая вопросы, ведущий намеренно голосом выделяет слова «должны быть», тем самым актуализируя стереотипы восприятия. Затем ведущий предлагает обсудить, какие из перечисленных качеств всегда принадлежат только девочкам и женщинам, а какие – мальчикам и мужчинам. Называя по порядку качества, записанные сначала в первой колонке, а затем во второй колонке, психолог просит участников подумать над следующими вопросами. Вопросы для обсуждения: • Встречались ли в жизни женщины/мужчины с противоположными качествами (добрая – злая, умный – глупый, сильный – слабый, заботливая – эгоистка и т.д.)? • Может ли этими качествами обладать человек другого пола (женщина может быть мужественной? • Мужчина может быть нежным и заботливым?)?. Участники приходят к выводу, что явными и бесспорными являются только физиологические различия, все остальные – относительны. Психолог обращает внимание подростков на то, что реальное противоречие и разнообразие социополового поведения людей в жизни недостаточно рефлексировано и осознается. Общество неосознанно тяготеет к «мифам о предопределенности поведения полов», когда мы говорим о «женщине и мужчине», то мы имеем в виду биологический пол, когда рассуждаем о «женском и мужском» то имеет в виду социальные характеристики.

4. Упражнение «Стереотипы» Ведущий зачитывает утверждения, если участники согласны с ним, то встают справа от ведущего, если не согласны – слева. Ведущий предлагает обосновать свой выбор каждой группе, участники высказывают свое мнение. Если после дискуссии выбор изменился, то участник может присоединиться к другой группе. Ведущему важно следить, чтобы аргументирование своей позиции не перешло в конфликт, психолог подчеркивает, что у каждого из нас есть свое мнение, и цель этого упражнения – не переубедить участников, а выслушать мнение каждого, понять, насколько по-разному все видят

мир. Утверждения: • Замужняя женщина хороша настолько, насколько она хорошая хозяйка. • Женщина должна родить ребенка. • Женщина не должна стремиться заработать больше мужчины. • Мужчина главнее, он продолжатель рода. • Ответственность за ситуацию в семье лежит на женщине. • Мужчины более агрессивны – и словесно, и физически. • Мужчины более уверенные в себе. • Мужчины умнее женщин. Психолог подчеркивает, что данные утверждения являются стереотипами, т.е. не критично принятым опытом и предлагает в следующем упражнении проанализировать один из стереотипов. Вопросы для обсуждения: • Что было важным? Что вас удивило? • Изменил ли чей-то аргумент ваше мнение? • Как можно назвать данные утверждения? Есть ли на них правильные ответы?

5. Упражнение «Цена стереотипов» Участникам предлагается проанализировать стереотип «Мужчина – добытчик, а женщина – хранительница домашнего очага». Высказываемые по ходу обсуждения идеи заносятся в таблицу на доске. Для мужчины Для женщины Выгоды Потери Выгоды Потери Это упражнение вскрывает мнимость «мужских» и «женских» преимуществ, показывает, что стереотипы существенно ограничивают возможность самореализации, вызывают внутриличностный конфликт, а по сути, являются лишь условностью. Психолог подчеркивает, что стереотип это «не хорошо и не плохо», каждый сам вправе выбрать, каких принципов придерживаться, главное делать это осознанно.

6. Упражнение «Портрет идеального мужчины/женщины» Материалы: 2 ватмана, краски, кисточки, восковые мелки. Участники делятся на две группы: юноши и девушки. Каждой группе дается ватман, на котором юноши должны нарисовать портрет идеальной женщины, а девушки – портрет идеального мужчины. Затем группы презентуют свои работы. Вопросы для обсуждения: • Какими качествами, особенностями наделили идеал? 20 • Какие чувства вызывает портрет? • Хотели бы что-либо изменить или добавить? • Хотели бы вы быть похожим на него?

Занятие №3 «Любовь и влюбленность».

1. Упражнение «Снежный ком» По кругу участники заканчивают фразу: «Я единственная (ый), кто..., я могу...». Ведущий помогает участникам формулировать свои умения, достоинства, подчеркивая значимость и уникальность каждого человека. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...» Психолог называет признак, который объединяет несколько участников, например, цвет одежды, возраст, интересы. Психолог называет такие признаки как: • Планирует иметь семью. • Хотя бы раз влюблялся. • Испытывал чувство ревности. • Верит в любовь с первого взгляда. Участники, у которых есть данный признак, должны встать со своего места и пересесть на свободный стул. Участник, который не успел занять место, ждет, пока психолог назовет следующий признак.

2. Упражнение «Что такое любовь» Ведущий просит назвать участников любые ассоциации со словом «любовь». Ведущий записывает все высказывания на

доску. Психолог обращает внимание участников на то, что понятие «любовь» включает в себя самые разнообразные чувства и отношения. Психолог может спросить у участников, как они сами понимают любовь. Ведущий: «Когда человек растет, он учится различать разные эмоции и чувства. Став подростками, мы впервые начинаем интересоваться людьми противоположного пола, у нас появляются новые чувства и ощущения. И вместе с этим перед нами встают разные вопросы, ответы на которые трудно найти. Что такое любовь? Есть ли разница между любовью и влюбленностью? Как не сделать ошибку, не разочароваться? Многие отношения начинаются с влюбленности, могут перерасти в любовь. Но, возможно, увлеченность скоро пройдет и останется боль, обида и страдание».

3. Упражнение «Любовь и влюбленность» Материалы: листы красной и розовой бумаги, клей, карточки с утверждениями (**Приложение 7**) Психолог предлагает подросткам разбиться на две группы, каждой группе выдается лист красной и розовой бумаги, карточки с утверждениями, клей. Ребята в группах зачитывают высказывания, характеризующие чувства любви и влюбленности. Высказывания, характеризующие любовь, наклеиваются на красный лист, влюбленность – на розовый. Так же участников можно попросить разместить предложенные высказывания в порядке их значимости, на первом месте поставить самое важное для них суждение. У каждого может быть свое представление о способах выражения чувств, но высказывание может быть отнесено к тому или другому чувству только тогда, когда все участники группы с этим согласятся. После обсуждения полученных характеристик в группах, психолог предлагает зачитать их и обсудить со всеми участниками. Вопросы для обсуждения: • Легко ли было определить, что относится к любви, а что к влюбленности? • Какие утверждения вызвали противоречивые чувства? • Что важного для себя взяли из этого упражнения?

4. Упражнение «Сердце» Выбираются два участника из группы юноша и девушка, которым дается в руки одно сердце. Ведущий рассказывает историю: «В одном городе жил юноша по имени Петр и девушка Маша (психолог называет имена, которые не встречаются в группе). Однажды они встретились, и между ними возникло прекрасное чувство любви (психолог указывает на сердце). Они очень ценили друг друга, любили вечерами гулять по парку, разговаривать обо всем на свете. Но пришло время, когда Петр уезжает в другой город, чтобы получить хорошее образование, но так как отношения с Машей для Петра были очень дороги, он оставляет ей кусочек своего сердца» (психолог отрывает от сердца одну часть и отдает ее в руки «Маше»). Далее психолог рассказывает о том, что Петр встречался с разными девушками, при этом, не планируя серьезных отношений. Но так как в каждом отношении Петр переживал самые разные чувства (влюбленности, обиды, предательства, страсти), то каждой оставлял кусочек своего сердца (ведущий приглашает на роли девушек других участниц). А через какое-то время он вернулся в родной город и встретился с Машей, первое чувство вспыхнуло снова, Петр осознал, что чувство к Маше было искренним, настоящим, и как важно не

растрачивать себя на несерьезные связи, беречь отношения. Вопросы для обсуждения: • Что чувствовали, когда наблюдали за развитием этой истории? • Что для вас было важным? • Чему учит опыт Петра?

5. Упражнение «Живая анкета»

Занятие №4 «Что такое семья».

1. Упражнение «Снежный ком» По кругу, подростки заканчивают фразу: «Семья – это ...». Ведущий подчеркивает, что каждый участник вкладывает свой смысл в это понятие.

2. Упражнение «Дом, Дерево, Человек» Участники делятся на группы по 5-6 человек. Задача каждой группы за 3 минуты создать скульптуру «Дом, Дерево, Человек», так чтобы каждый участник группы был задействован. Затем каждая группа показывает свою скульптуру.

3. Упражнение «Герб моей семьи» Время выполнения: 25 минут Ведущий: «Вы помните, что такое герб? Какой герб у Хабаровского края? Что он означает? Происхождение гербов уходит вглубь веков. Прообразы гербов – различные символические изображения, помещаемые на военные доспехи, знамена, перстни и личные вещи – применялись еще в древности. И легендарные герои, и реальные исторические личности, например, цари и полководцы, часто имели личные эмблемы. Семейный герб зримо представляет существующие связи между членами семьи, он является связующим звеном между прошедшими, нынешними и будущими поколениями. Попробуйте создать герб своей семьи». Вопросы для обсуждения: • Нравится ли тебе твой герб? • Что ты чувствовал, создавая его? • Что означает рисунок, символы на гербе? • Чему учит опыт твоей семьи?

4. Упражнение «Поиграем в семью» Группа делится на «семьи», при этом они могут быть не одинаковыми по количеству человек. Задача участников – определить состав семьи, возраст членов семьи, распределить семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, что любит есть на завтрак и т.д. Члены семьи решают, как проходят их будни и выходные дни, где и как они проводят свой отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения в семье, решают они семейные вопросы коллегиально или есть глава семьи. «Семья» придумывает отличительные черты своей семьи, которые отражаются в фамилии, девизе, фамильной реликвии или истории, которой она гордится и какой-то семейной тайне, о которой они не хотели бы рассказывать окружающим. После выполнения задания каждая подгруппа по очереди представляет свою семью и показывает небольшую сценку из своей «семейной» жизни. После представления семье можно задавать уточняющие вопросы. 23 Вопросы для обсуждения: • Что вы чувствовали, играя в семью? • Что для вас было важным в игре? • Что бы вы хотели перенять в свою будущую семью? Упражнение «Связанные одной цепью» Материалы: веревки длиной 1 метр по количеству участников и веревки по 6 метров (из расчета 6 веревок на 4 человек). Ведущий: «В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-

то отношения, как-то влияют друг на друга. С помощью этого упражнения можно представить отношения в семье. Для этого упражнения надо приготовить 4 веревки длиной 1 метр каждая (на одну семью) и 6 веревок по 6 метров». Участники обвязывают вокруг пояса короткой веревкой. После этого каждый привязывает к этой веревке концы длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно оставаться ни одного свободного конца. Ведущий: «Это не значит, что вы каждый день в семье бегаєте с веревками, но вы ощущаете эти незримые связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию в семье и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет пойти поиграть в свои игрушки и т.п.» Вопросы для обсуждения: • Насколько ты чувствовал себя связанным с другими? • Что семье удалось сделать, где при этом находился каждый член семьи? • Где имела место напряженность? • Что вы можете сделать для того, чтобы ослабить ее? Веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь. Упражнение «Живая анкета» (занятие 1)

Занятие №5 «Моя будущая семья».

1. Упражнение «Снежный ком» Передавая игрушку по кругу, участники заканчивают фразу: «В семейной жизни важно ...». Все ребята называют то, что, по их мнению, наиболее важно в отношениях мужа и жены, чтобы семья была крепкой.

2. Упражнение «Семейка животных». Психолог заготавливает листочки бумаги с названиями животных, например: корова, кошка, собака, свинья. Каждое из этих животных пишется несколько раз, всего должно получиться столько листочков с названиями животных, сколько участников группы. Все они сворачиваются так, чтобы не было видно надписи. Ведущий: «Сейчас я предлагаю поиграть в семейки животных. Каждый получит листочек, на котором написано название животного. После того как вы прочтаете, какое животное вам досталось, закройте глаза и издавайте звуки вашего животного. По звуку вам надо будет объединиться со своей семьей. Старайтесь держать глаза закрытыми и говорить только как ваше животное. Глаза можно будет открыть по моей команде». После того как все семейки соберутся, ведущий просит участников открыть глаза. Ведущий спрашивает у каждой группы, кто они. Это дает возможность убедиться, все ли оказались в своей группе. Вопросы для обсуждения: • Как вы искали свою группу? • Ходили и прислушивались к звукам или стояли и старались громко издавать звуки? • Что вы почувствовали, когда нашли свою семью? Обычно участникам очень трудно удержаться и не открывать глаза, они подглядывают, смеются, хотят сразу увидеть, кто тоже мычит или мяукает, как и они. Ребята испытывают удовольствие, находя свои «семьи», часто обнимаются и образуют замкнутую фигуру.

3. Упражнение «Мои ожидания» Все участники делятся на две группы – юноши и девушки. Юноши на листе бумаги записывают свои ожидания от отношений с девушками, девушки – от отношений с юношами. После этого

участники презентуют свои работы. Вопросы для обсуждения: • Что является для вас важным в отношениях? • Что вас удивило в списке другой группы? • Какие утверждения вызвали противоречивые чувства? • Что важного было для вас?

4. Упражнение «Обязанности в семье» Все участники делятся на две группы – юноши и девушки. Идет обсуждение того, кто из супругов, какие обязанности должен выполнять. Затем все садятся друг напротив друга, по очереди зачитывают свои списки. Идет обсуждение каждой обязанности. Психолог должен построить дискуссию так, чтобы участники давали свое обоснование, почему та или иная обязанность должна выполняться только мужчиной или только женщиной. Итогом должно быть осознание того, что супруги могут выполнять равные обязанности за исключением тех, которые воспринимаются мужчинами или женщинами как оскорбительные, либо могут принести физический вред (например: замена розеток для жены, штопанье носков для мужа). Многое также зависит от умений и желания. Домашние обязанности должны быть распределены изначально, чтобы это устраивало обе стороны. Список семейных обязанностей: | Приготовление пищи | Уборка квартиры | Мытье посуды | Мытье окон | Стирка нижнего белья | Стирка детского белья | Стирка верхней одежды | Стирка штор, покрывал и пр. | Глажка мужских брюк | Глажка постельного белья | Глажка блузок | Глажка детской одежды | Кормление ребенка | Прогулки с ребенком | Замена выключателей, розеток, смесителей и пр. | Оклеивание стен обоями | Покраска | Закупка продуктов питания | Засолка овощей, грибов и т.д. Дискуссия должна быть продолжительной и продуктивной, каждый может отстаивать собственное мнение. Можно сделать два списка обязанностей для мужчин и женщин и сравнить, у кого их больше, почему, является ли это справедливым. В идеале списки должны быть практически одинаковыми.

5. Упражнение «Рецепт семейного счастья» Участники делятся на группы по 4-6 человек. Каждой группе дается задание подумать и том, что важно в семейной жизни. Эти «составляющие» записать в виде кулинарного рецепта. Например, взять 10 кг любви, смешать с 50 г внимания, добавить щепотку нежности, варить на огне терпения и т.д. После этого каждая группа рассказывает свой рецепт счастья. Вопросы для обсуждения: • Какие ингредиенты семейного счастья вы считаете, наиболее важными? • Кто ответственен за приготовление этого рецепта?

6. Упражнение «Моя будущая семья» Материалы: листы А4, цветные карандаши. Участники в течение 20 минут рисуют рисунок на тему «Моя будущая семья». Затем проводится выставка рисунков. Вопросы для обсуждения: • Что чувствовали, когда рисовали рисунок? • Кто изображен на рисунке? Какое у них настроение? • Какая история у этой семьи? Сколько лет существует семья?

7. Упражнение «Живая анкета».

Занятие № 6. «Девочка, девушка, женщина»

1. Инструкция: «Назовите свое имя и качество характера, которое характеризует вас, как девушку». Обсуждение.

2. Мини-лекция - «Что такое женственность и как ее формировать?» (Материал из книги Грецова А. «Практическая психология для девочек»).

3. Методика «Что такое женственность?». Разделите лист бумаги на две части, строго разграничив колонки: первая колонка - черты женственности, вторая колонка – черты мужественности. Обсуждение.

4. Методика «Портрет идеала настоящей женщины». Участницы разбиваются на группы по 4-5 человек. В каждой группе предлагается нарисовать портрет девушки, внешность которой и черты характера состоят из качеств, лучших качеств, принадлежащих участницам. Каждый должен предложить 1-2 своих качества, которые характеризуют их, как девушек.

5. Упражнение «Ответы на записки». Девушкам предлагается на маленьких листочках написать вопросы, которые их волнуют по теме взаимоотношений полов, женской идентификации. Это могут быть, например, такие вопросы:

- Когда лучше всего выходить замуж;
- Что такое половое влечение;
- Какие сексуальные проявления возможны в подростковом возрасте;
- Когда возможна физическая близость? И т.д.

Затем все вопросы нужно перемешать и отвечать можно по-разному: можно предложить ответить самими девочкам, а ведущий комментирует, либо отвечает только ведущий.

Занятие № 7. «Женское здоровье. Сохранение репродуктивного здоровья. Венерические заболевания и способы контрацепции»

Предполагаются встречи с подростковым гинекологом, проведение бесед, индивидуальных консультаций. Посещение женкой консультации.

Занятие № 8. «Употребление ПАВ, влияние на здоровье, репродуктивную функцию и здоровье будущих детей».

Предполагаются встречи с подростковым наркологом, индивидуальные посещения диспансера, экскурсии в наркологическое отделение городской больницы.

Обсуждение видео ролика «Антинаркотический клип для школ» (5 мин).

1. Упражнение «Спорные утверждения» (10 минут.)
Оборудование: карточки с утверждениями «ДА», «НЕТ», «СОМНЕВАЮСЬ»
Карточки с утверждениями «ДА», «НЕТ», «СОМНЕВАЮСЬ» крепятся на трех стенах комнаты. Ведущий зачитывает спорные утверждения, после чего участники должны разойтись и встать около тех листов, на которых отражена их точка зрения на данный вопрос. После принятия решения каждый из участников должен его обосновать: "почему я считаю именно так". Выслушав все точки зрения, участники могут поменять свою точку зрения и перейти в другую группу. 1.В жизни надо

попробовать все». (Нет) 2. Наркомания – вредная привычка. 3. «Употребляя сигареты, алкоголь, наркотики, проще войти в группу завязать разговор». (Нет. Скорее всего, ты имеешь психологическую трудность при вступлении в контакт с другими людьми. Кто когда-либо говорил, что ты не войдешь в группу, если ты не куришь, не пьешь, не употребляешь наркотики. Вы может действительно, приобретаете «ключик», который позволяет войти в какую-либо группу, но он не является универсальным, не решает трудностей, связанных с установлением отношений. Вам придется искать другие «ключики» и для начала закурить, потом алкоголь, а в дальнейшем, и наркотики.) 4. «Взрослые нас не понимают», 5. Наркотики делают жизнь интересней. 6. Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент. 7. Наркотик – это тяжелые болезни. Последствия наркомании: СПИД, все виды гепатитов, гипертония, инфаркт в юном возрасте, общее ослабление организма, опасное при любой болезни. 8. Наркотик – это больной мозг. Это неустойчивое, опасное для окружающих поведение, смятение и депрессия, наркотический психоз, зрительные, слуховые и осязательные галлюцинации вплоть до полной потери связи с реальностью. 9. Наркотик – это отказ от любви. Любовь – главное счастье юности. Наркоман не будет иметь семью, не будет иметь детей. Если это произойдет, велик шанс, что дети будут уродами. 10. Наркотики – это предательство. Наркоман способен предать всех и все за дозу: друзей, родителей, любимого человека. Не стоит считать: я сильный и честный, я не предаю. Наркотик окажется сильнее. 11. Наркотик – это потеря всего. Наркоман теряет все: семью (кроме несчастных родителей), друзей, работу, здоровье. Остается жизнь, да и та ненадолго... 12. Многие считают, что можно совмещать вредные привычки (сигареты, алкоголь) и занятия спортом. Более того – что негативные последствия алкоголя и курения прекрасно компенсируются активными занятиями спортом. Алкоголь и курение увеличивают нагрузку на сердечно-сосудистую систему – даже в состоянии покоя пульс повышается до 100-120 ударов в минуту, и любая дополнительная нагрузка приводит к повышенному износу сердечной мышцы, а отсюда постепенно сердце перестает справляться с нагрузкой. Кроме того, алкоголь – это токсин, отравляющий весь организм: в том числе мышцы и нервную систему. У пьющего человека нарушается координация движений и ухудшается питание мышц, поэтому травмы при занятии спортом гарантированы. Табачный дым приводит к хроническому воспалению дыхательных путей, сужению их просвета, бронхиту, кашлю и ухудшению функций легких. А значит, при занятиях спортом человек уже не может получать необходимое количество кислорода. Занятия спортом и вредные привычки не совместимы. 13. Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления. 14. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет. 15. «Безвыходных ситуаций не бывает». (Выход есть). 16. «Свобода – это возможность делать, что вздумается». (Нет. Свобода всегда ограничивается законом и ответственностью за его нарушение). 17. «Курение, алкоголь, наркотики помогают расслабиться, уйти от проблем» (Нет. Сколько не

выпей, не употреби проблемы все равно останутся, а из-за пьянства, наркотиков, курения к ним добавятся новые. Ни алкоголь, ни наркотики не могут решить возникшие проблемы, только трезвое, хорошо обдуманное решение поможет найти выход из положения.)

Обсуждение - Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами? - Легко ли было высказать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно когда вы оказались в меньшинстве? - Легко ли было изменить свою точку зрения?

2. Упражнение «Умей сказать «НЕТ!» Оборудование: карточки с приемами отказа. Обсуждение приемов отказа (список приемов отказа).

- Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, — это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- Смените тему: придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы...). • «Сказать, что как-нибудь в другой раз...» 1. Я не в настроении. 2. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится. 3. Не сегодня (не сейчас). 4. Сейчас не могу, моя мать обнюхивает меня, когда я прихожу домой. 5. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- «Задавить интеллектом»: если употребляющие наркотики убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
- Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это также будет свидетельствовать о твердом характере. При этом быть уверенным в себе, смотреть в глаза, проявляя хладнокровность. 1. Нет. 2. Я в этом не нуждаюсь. 3. Эта дрянь не для меня. 4. Вы с ума сошли! 5. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть
- Спокойно объяснить приемы отказа. 1. Я не курю. 2. Я за витамины. 3. Я и без этого превосходно себя чувствую. 4. Мне не хочется умереть молодым. 5. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция. 6. Я пробовал, мне не понравилось.
- Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять наркотики (например: поймают, случится белая горячка, заболеют гепатитом и т.д.).
 - Не поддаваться на слабо
- Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите ее стороной. Участникам предлагается в два столбика разложить эффективные и неэффективные приемы отказа. Кратко, объясните свою позицию.

Занятие № 9. «Секреты взрослеющей девушки. Значение личной гигиены, важность ее соблюдения».

Беседы проводятся медицинскими работниками и педагогами.

Занятие № 10. «Медицинские учреждения и их назначение».

1 Упражнение «Объясни значение» - объяснить значение учреждений: ПОЛИКЛИНИКА, БОЛЬНИЦА, ДИСПАНСЕР, СКОРАЯ ПОМОЩЬ, АПТЕКА

Закончи предложения: Поликлиника – это..... Больница – это.....

Диспансер – это..... Скорая помощь – это..... Аптека – это.....

2 Игра задание «Куда обратиться?»

1. Поднялась высокая температура , надо вызвать врача. Твои действия (позвоню в скорую помощь, сам дам лекарства, позвоню в магазин)

2. Врач выписал рецепт. Твои действия (пойду на рынок, пойду в аптеку, посмотрю в домашней аптечке). Итог : Куда будем обращаться? По какому телефону?

Бывают такие случаи , когда до больницы далеко, скорую помощь не вызовешь.

Упражнение 3. «Составь аптечку».

Чтобы оказать первую помощь нужна домашняя аптечка.

ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА – в ней собраны лекарства, необходимые для оказания первой помощи.

1. Составление домашней аптечки.

Схема: мази—перевязочные средства—

сердечные—термометр—таблетки—антисептики.

2. Ситуация – кто-

то порезал палец, окажите первую помощь., используйте домашнюю аптечку.

Закрепление:

Если я заболел , обращаюсь в _____ Если мне нужна операция , положат в _____

Если нужны лекарства, я пойду в _____ Если надо пройти серьезное обследование,

я обращаюсь в _____ Если поднялась высокая температура я позвоню в _____

Слова для справок: поликлиника, диспансер, аптека, скорая помощь, больница.

5. Теперь вы знаете куда надо обратиться за медицинской помощью. ,

Также по данному виду занятий предполагается проведение экскурсий по медицинским заведениям города.

Занятие № 11. «ВИЧ – инфекция – профилактика, лечение, образ жизни».

Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять все его функции. Здоровье – это отсутствие недугов и болезней. Человек обязан сохранять своё здоровье. К великому сожалению, не все мы бережём своё здоровье и стараемся его сохранить.

Ежегодно 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. СПИД – синдром приобретенного иммунного дефицита человека. Сегодня мы проводим классный час в форме круглого стола с элементами тренинга, посвящённый проблеме ВИЧ/ СПИДа.

Упражнение 1. «Живая диаграмма». Задача: выяснить степень информированности участников по данной проблеме. Инструкция: все участники выстраиваются в линию, не касаясь друг друга, и закрывают глаза. Ведущий формулирует ряд утверждений. Если участник согласен с утверждением, он делает шаг вперед, если не согласен – шаг назад.

Утверждения:

-ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

- ВИЧ не передается через кровососущих насекомых.

- Можно заразиться ВИЧ, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным.
- По внешнему виду человека нельзя определить, есть ли у него ВИЧ.
- Употребление наркотиков внутривенно – самый распространённый путь передачи ВИЧ.
- Заразиться ВИЧ можно через рукопожатие.
- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ.
- ВИЧ поддается полному излечению.
- Есть риск заразиться ВИЧ, испачкавшись чужой кровью (если на теле есть ранки).
- Чтобы избежать инфицирования ВИЧ, нельзя пользоваться чужими бритвами, зубными щётками.

Если учащиеся точно знают информацию, соответствующую утверждениям, они должны остаться в конце на прямой линии.

Но чаще всего, все оказываются в разных местах.

Правильные ответы:

- ВИЧ и СПИД – это одно и то же (*нет*)
- ВИЧ не передается через кровососущих насекомых (*да*)
- ВИЧ можно заразиться, если пользоваться общей посудой с ВИЧ-инфицированным (*нет*)
- По внешнему виду человека нельзя определить, есть ли у него ВИЧ (*да*)
- Употребление наркотиков внутривенно – самый распространённый путь передачи ВИЧ (*да*)
- Заразиться ВИЧ можно через рукопожатие (*нет*)
- Чтобы обезопасить себя, можно сделать прививку против ВИЧ (*нет*)
- ВИЧ поддается полному излечению (*нет*)
- Есть риск заразиться ВИЧ, испачкавшись чужой кровью, если на теле есть ранки (*да*)
- Нельзя пользоваться чужими бритвами, зубными щётками, чтобы избежать заражения (*да*)

ВИЧ распространяется с огромной скоростью. Но рискует лишь тот, кто ведёт беспорядочную половую жизнь либо принимает наркотические вещества внутривенно. Другого пути передачи ВИЧ - инфекции нет.

Упражнение 2. «Тусовка». Сейчас каждый из вас окажется на тусовке. ВИЧ не передаётся через рукопожатия, но все вы на этой тусовке будете обмениваться рукопожатиями, которые символизируют в нашем упражнении незащищённый половой акт или введение наркотиков общим шприцом. Но будьте внимательны! – среди вас есть два человека, «инфицированных ВИЧ». Они заранее были предупреждены о своей роли в этом упражнении. Вам нужно будет «догадаться», кто они и не пожимать им руку.

Звучит клубная музыка. Учащиеся обмениваются рукопожатиями.

В конце упражнения обсуждение:

1. С кем вы не обменялись рукопожатиями?
2. Почему вы решили, что именно эти люди инфицированы ВИЧ? (обычно выбор всегда падает на разных людей. Учащиеся начинают находить приметы, по которым они не стали обмениваться рукопожатиями с тем или иным человеком)

Роль «ВИЧ – инфицированных» среди вас не давалась заранее никому. Ваш выбор пал на нескольких человек сразу. Делаем вывод: ВИЧ – инфекция не «имеет»

лица». По внешнему виду нельзя определить, болен человек ВИЧ или нет. И этим он опасен. Главное – знать пути передачи болезни и тем самым избежать риск заражения.

Упражнение 3. Просмотр видеоролика «История возникновения болезни». Обсуждение.

Вирус иммунодефицита человека был открыт в 1981 году. С этого года и проводится Всемирный день борьбы со СПИДом. В день борьбы со СПИДом 2016 года объявлены цели: сократить случаи заражения в 2 раза, сделать общедоступной терапию для заражённых ВИЧ, сократить смертность и список стран, имеющих ограничения по въезду из-за распространенного заболевания на территории.

Из видеоролика мы узнали, что международным символом борьбы со СПИДом является красная лента. Ленточка цвета крови, свернутая петелькой, присутствует на эмблемах всех организаций, связанных с эпидемией ВИЧ/СПИДа. Этот символ всемирного антиспидовского движения придумал художник Франк Мур в апреле 1991 года. Алая ленточка, приколотая на груди, означает принадлежность к кругу людей, объединившихся вокруг проблемы СПИДа.

ВИЧ – инфекция – заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. Люди, у которых обнаружен этот вирус, ставят диагноз «ВИЧ – инфекция». Заразившись этим вирусом, человек живет с ним, и его называют «ВИЧ – инфицированным» или «ВИЧ – положительным».

Вирус иммунодефицита человека постепенно ослабляет иммунную систему организма, разрушая, «поедая» его защитные клетки (лейкоциты). В результате организм человека становится не в состоянии противостоять различным болезням, даже самой легкой простуде. Такое ослабление иммунной системы приводит к конечной стадии ВИЧ – инфекции – СПИДу – смертельному заболеванию. СПИД – синдром приобретенного иммунного дефицита.

Выделяют несколько стадий заболевания:

1. Проникновение вируса в организм. Люди еще не чувствуют, что больны. Организм начинает выделять антитела для борьбы с болезнью. Этот отрезок времени называется «периодом окна». Длится он от 2 – 3 недель до 3 – 6 месяцев.
2. После того, как у человека выработались антитела к ВИЧ, у него может появиться небольшое опухание желез, ночная потливость. На этой стадии человек также не чувствует, что болен.
3. Третья стадия – самая длительная, самая «медленная». На этой стадии происходит заражение иммунной системы. Эта стадия может длиться от 10 – 15 до 20 лет. СПИД быстрее развивается у тех, чье здоровье изначально слабое, а также у тех, кто употребляет алкоголь и наркотики.
4. Четвертая стадия – повреждение иммунной системы и ослабление сопротивляемости любым вирусным заболеваниям. Если человек заболевает даже самой обычной простудой, ему лечиться гораздо труднее и дольше, чем до заражения.

5. У больного наблюдаются следующие симптомы:

- хроническая усталость;
- жар, озноб, обильная ночная потливость, резкая потеря веса;
- опухание желез, хронический сухой кашель с одышкой;
- оппортунистические инфекции (опухоли, туберкулез, пневмония и др.).

6. Последняя стадия ВИЧ – инфекции, когда у больного человека диагностируют одно или несколько оппортунистических заболеваний (раковых опухолей) и количество защитных клеток организма (лейкоцитов) снижается до определенного уровня. (Для сравнения: у здорового человека количество лейкоцитов колеблется от 500 – 700 до 1000; у человека с последней стадией ВИЧ – инфекции, т. е. больного СПИДом это количество снижается до 100 и ниже). Человеку ставят диагноз – СПИД, когда все защитные клетки организма полностью разрушены, больной имеет шанс прожить лишь 18 месяцев.

Упражнение 4. «Риск заражения». Предлагаются карточки с названиями различных действий человека, в результате которых можно или нельзя заразиться ВИЧ. Доска разделена на три части: «высокий риск», «заражение возможно», «риск отсутствует».

Ваша задача: разбить предложенные действия человека (карточки) на три группы.

Беспорядочные половые связи, поцелуй в губы, рукопожатие, совместное пользование телефоном, внутривенное введение наркотиков, от ВИЧ – инфицированной матери к ребенку, совместное пользование туалетом и ванной, поцелуй в щеку, совместное пользование зубной щёткой, объятия с ВИЧ – инфицированным, использованием общим бельём или одеждой, нахождение с ВИЧ – инфицированным в одной комнате

«высокий риск»	«заражение возможно»	«риск отсутствует»
Беспорядочные половые связи Внутривенное введение наркотиков (до 90% случаев передачи ВИЧ – внутривенное употребление наркотиков)	Поцелуй в губы (при наличии на губах ранок риск возрастает) От ВИЧ - инфицированной матери к ребенку (возможно заражение при игнорировании матерью антиретровирусной терапии) Совместное пользование зубной щёткой (возможно заражение, если кровоточат дёсны)	Рукопожатие Совместное пользование телефоном Совместное пользование туалетом и ванной Поцелуй в щеку Объятия с ВИЧ - инфицированным Пользование общим бельём и одеждой Нахождение с ВИЧ - инфицированным в одной комнате.

Обсуждение в конце упражнения.

Существует три способа передачи ВИЧ – инфекции. Какие?

1. При контакте с кровью инфицированного человека (внутривенное введение наркотиков; переливание крови при использовании нестерильного инструментария; пирсинг, татуировки; через общие бритву и зубную щетку).
2. Половой путь передачи (при незащищенном половом контакте с ВИЧ - инфицированным человеком).
3. От ВИЧ – инфицированной матери ребенку во время беременности, в период родов и при грудном вскармливании.

Я хочу, чтобы сегодня каждый из вас задумался над проблемой ВИЧ/СПИДа. Решите для себя, как надо прожить свою жизнь: радуясь ей, либо «воя на луну».

Только вы сами можете предотвратить беду. Ваша жизнь – в ваших руках. Ваш завтрашний день зависит только от вас. Живите здоровыми!

Занятие № 12. «Закон и семья. Меры поддержки различными категориям семьи».

Беседы и встречи с представителями социальной защиты населения.

Занятие № 13. «Уход за новорожденными».

Практические занятия и беседы с педиатром.

РАЗДЕЛ 6. «ТЕРРИТОРИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ»

План занятий для работы в учебной квартире

День	Тема занятий	теория	практика	всего
1й	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	0	1 ч
	Понятие «меню». Составление меню на время проживания.	30	30	1 ч
2й	Планирование и соблюдение режима дня.	30	30	1 ч
	Блюда из яиц.	30	30	1 ч
3й	Знакомство с бытовой техникой.	1	0	1 ч
	Технология приготовления супов, бульонов.	30	30	1 ч
4й	Кухня и ее оборудование.	1	0	1 ч
	Молоко и молочные продукты.	30	30	1 ч
5й	Что такое «Сбалансированное питание»	1	0	1 ч
	Рыба, морские продукты.	30	30	1 ч
6й	Стирка вещей ручным и машинным способом.	30	30	1 ч
	Средства для ухода за вещами.			
7й	Фрукты и овощи. Правила хранения и употребления.	30	30	1 ч
	Глажение белья.	30	30	1 ч
	Мясо и мясопродукты.	30	30	1 ч
2 неделя				
8й	Устранение мелких неполадок в квартире.	30	30	1ч
	Блюда в духовке.	30	30	1 ч
9й	Изучаем этикетку товара.	30	30	1 ч
	Консервы и варианты блюд из них.	30	30	1ч
10й	Питание и здоровье человека.	1	0	1 ч
	Полуфабрикаты. Заготовка продуктов впрок.	30	30	1 ч
11й	Составление продуктовой корзины на неделю	30	30	1 ч
	Крупа, макаронные изделия.	30	30	1 ч
12й	Оказание первой медицинской помощи.	30	0	30 м
	Формирование домашней аптечки.			
13й	Мука, мучные продукты. Домашняя выпечка.	30	1	1,5 ч
	Приготовление пирога.			
	Генеральная уборка в квартире. Средства для уборки и ухода за помещением.	30	30	1 ч

	Понятие «длительное хранение».	30	30	1 ч
14й	Прием гостей.	30	30	1 ч
	Сервировка праздничного стола.	30	30	1 ч

Содержание тем

1-й день

1. Вводный инструктаж по технике безопасности
2. Понятие «меню».
 - правила составления меню завтрака, обеда и ужина.
 - приготовление ужина «на скорую руку».
 - практическое задание. Составление меню на неделю
 - приготовление горячих бутербродов.

2-й день

1. Планирование и соблюдение режима дня
 - понятие «Режим»
 - обсуждение ориентировочного режима дня
 - обсуждение режима выходного дня
 - практическое задание «Планирование собственного режима дня»
2. Блюда из яиц.
 - выбор и хранение яиц
 - что такое «Категория»
 - практическое задание. Приготовление блюда «Омлет»

3-й день

1. Знакомство с бытовой техникой
 - знакомство с видами бытовой техники: кухонные электроприборы (плита, холодильник, морозильная камера, микроволновая печь), бытовая техника(телевизор, утюг), оргтехника (компьютер, ноутбук)
 - индивидуальные правила по эксплуатации для каждого электроприбора
 - правила ухода за бытовой техникой
2. Супы, бульоны
 - виды бульонов, правила приготовления
 - общие правила и «хитрости» приготовления супов
 - основные этапы приготовления супов
 - практическое задание. Приготовление «борща»

4-й день

1. Кухня и ее оборудование.
 - правила ухода за кухонной мебелью и бытовой техникой.
 - чистка и мытьё посуды. Уход за посудой из разных материалов (пластик, стекло, керамика, чугун, металл)
 - этапы мытья посуды;
 - разделочные доски и уход за ними.
2. Молоко и молочные продукты.

- правила хранения, сроки годности;
- блюда из молока. Виды каш;
- практическое задание. Приготовление рисовой каши.

5-й день

1. Что такое «сбалансированное питание»;
 - правила «сбалансированного питания»;
 - витамины и их содержание в основных продуктах питания
 - практическое задание: составление меню на день с учетом полученной информации.
2. Рыба и морские продукты.
 - правила выбора и хранения. Сроки годности.
 - практическое задание. Приготовление жареной рыбы.

6-й день

1. Стирка вещей ручным и машинным способом.
 - подготовка вещей к стирке;
 - правила замачивания, кипячения, отбеливания;
 - стирка белья в стиральной машине;
 - правила ручной стирки;
 - средства для стирки, их виды
 - практическая работа. Стирка вещей ручным способом
2. Фрукты и овощи.
 - технология хранения;
 - разнообразие блюд из свежих овощей;
 - Практическое задание. Приготовление салата из свежей капусты.

7-й день

1. Глажение белья.
 - правила глажения;
 - техника безопасности при работе с утюгом;
 - обозначение и расшифровка значков на ярлыках одежды.
 - практическая работа. Утюжка постиранных вещей.
2. Мясо и мясопродукты.
 - правила обработки, хранение.
 - приготовление котлет.

8-й день

1. Устранение мелких неполадок.
 - как правильно подобрать и заменить электрическую лампу;
 - Засор канализации, как с ним бороться;
 - как устранить неисправность водопровода;
 - вызов коммунальных служб для устранения неисправности.
 - практическая деятельность. Встреча с профессионалом «замена сгоревшей лампочки».
2. Блюда в духовке.
 - способы приготовления;

- выбор нужного режима духовки для каждого способа приготовления;
- практическое задание. Приготовление запеченного картофеля с мясом.

9-й день

1. Изучаем этикетку товара.

- торговые символы, этикетки, штрих-коды;
- Что можно прочитать на упаковке товара
- какую информацию можно найти на упаковке товара?

3. Консервы и варианты блюд из них.

- виды консервов;
- использование консервов в домашнем питании;
- практическое задание. Приготовление супа «Уха».

10-й день

1. Питание и здоровье человека.

- Режим питания и важность его соблюдения.
- Что такое «ланч-бокс» и правила его сбора.

2. Полуфабрикаты.

- виды полуфабрикатов;
- способы приготовления;
- практическое задание. Приготовление вареников.

11-й день

1. Составление списка продуктов на неделю

- зачем нужен список продуктов;
- правила составления списка продуктов;
- еще раз об экономии;
- практическое задание. Составление списка продуктов на неделю.

1. Крупа, макаронные изделия.

- виды типы и формы;
- правила выбора и хранения;
- варианты приготовления;
- практическое задание. Приготовление гарнира «Гречка по-купечески».

12-й день

1. Оказание первой медицинской помощи.

- оказание первой медицинской помощи при ожогах, порезах, отравлении;
- телефоны экстренных служб, вызов с мобильного телефона.
- состав домашней аптечки;
- хранение лекарств в домашних условиях;
- что такое «Срок годности с момента открытия».

2. Мука, мучные продукты. Выпечка

- правила выбора и хранения;
- виды выпечки и теста;
- способы приготовления;
- практическое задание. Приготовление пирога к чаю.

13-й день

1. Генеральная уборка в квартире.

- зачем и как часто нужна генеральная уборка;
- «секреты» генеральной уборки;
- практическое задание. Уборка помещения, чистка мягкой мебели, мытье зеркал.

2. Понятие «длительное хранение».

- перечень продуктов для длительного хранения.
- классификация продуктов по срокам хранения;
- сушка, замораживание, соление, консервирование;
- Практическое задание. Приготовление салата «Зимний».

14-й день

1. Прием гостей.

- гости по плану- готовим праздничный стол;
- подготовка жилья к приходу гостей;
- как развлекать гостей;
- практическое задание. Составление праздничного меню.

2. Сервировка праздничного стола.

- различия между повседневной и праздничной сервировкой;
- различия повседневных и праздничных блюд;
- продукты для праздничного стола;
- практическое задание. Приготовление одного блюда из меню.

Ожидаемые результаты:

Реализация программы позволит подготовить воспитанников детского дома к самостоятельной жизни, разработать комплекс мер, способствующих развитию и саморазвитию воспитанников, формированию у них необходимых социальных компетенций.

Поэтапная реализация программы позволит выпустить в самостоятельную жизнь молодого человека, способного к:

- сохранению собственного здоровья и владению знаниями, навыками здорового образа жизни;
- осознанному профессиональному выбору с учетом потребностей региона, а также своих интересов и способностей;
- творческому решению задач в различных жизненных ситуациях;
- получению образования, устойчивому саморазвитию на основе мотивации достижений успеха в профессиональной деятельности;
- знанию своих прав и обязанностей, умению применять знания в различных жизненных ситуациях;
- адекватной оценке в соответствии с нормами морали и права, собственных поступков, поступков окружающих, друзей, сверстников;

- сохранению и развитию системы семейных и социальных ценностей.

Приложение 1. (Раздел 2, занятие 1)

«Основные характеристики профессии»

1. Ограниченный вид трудовой деятельности. 2. Вид труда должен быть оплачиваемым. 3. Общественная полезность деятельности. 4. Дает работнику социальный статус. 5. Деятельность предполагает специальную подготовку. 6. Специальность – вид занятий в рамках одной профессии. 7. Квалификация – уровень мастерства. 8. Знакомство со схемой анализа профессии. 9. Предмет труда: 10. Природа; 11. Материалы; 12. Человек; 13. Техника; 14. Знаковая система; 15. Художественный образ. 16. Цели труда: 17. Оценочно – контрольная; 18. Преобразовательная; 19. Изобретательская; 20. Транспортирование; 21. Обслуживание; 22. Собственное развитие 23. Средства труда: 24. Ручные и простые приспособления; 25. Механические; 26. Автоматические; 27. Функциональные (речь, зрение, мимика); 28. Теоретические (знания, способы мышления); 29. Переносные или стационарные средства. 30. Условия труда: 31. Бытовой микроклимат; 32. Особые условия (цех, сцена); 33. Экстремальные; 34. Работа на открытом воздухе; 35. Большие помещения с людьми; 36. Работа сидя, стоя, в движении; 37. Домашний кабинет; 38. Обычный производственный цех. 39. Характер общения: 40. Индивидуальный труд; 41. Работа с клиентами и посетителями; 42. В обычных коллективах; 43. С аудиторией; 44. Дисциплина, субординация. 45. Характер ответственности: 46. Материальная; 47. Моральная; 48. За жизнь и здоровье людей; 49. Невыраженная ответственность. 50. Особенности профессии: 51. Высокая зарплата; 52. Льготы; 53. «соблазны»; 54. Изысканные

отношения; 55. Частые командировки; 56. Законченный результат труда. 57. Типичные трудности и неприятности: 58. Маленькая зарплата; 59. Профессиональные вредности; 60. Распространены мат и сквернословия; 61. Нервное напряжение; 62. Невысокий престиж работы. 63. Минимальное образование: 64. Без специального образования; 65. Специальные курсы; 66. Училища, техникумы; 67. Высшее учебное заведение; 68. Ученая степень (аспирантура, докторантура).

Приложение 2. (Раздел 2, занятие 4)

Карточки для работы

Причины, по которым я начинаю искать работу?	Что изменится в моей жизни, когда я ее найду?	Что мешает мне найти желаемую работу?

Приложение 3. (Раздел 2 занятие 4)

Набор карточек.

- Ненормированный рабочий день: ты можешь работать и 2 часа в день, или вообще не приходит на работу, главное - в сроки сдать задание.
- Трудовая книжка.
- Трудовой договор, где оговариваются твои права и обязанности, в случае разногласий с руководством о не выполнении пунктов, указанных в договоре, ты имеешь права подать на него в суд. Зарплата + «халява».

- Регистрация в Пенсионном Фонде. Чем больше стаж работы, тем выше пенсия в старости.
- Нет налогов.
- Социальные льготы (пособия, оплаченный декретный отпуск и т.д.). Например, учителя имеют льготы на оплату за квартиру, свет, воду. Милиционеры, налоговые инспекторы – бесплатный проезд в общественном транспорте и т. д.
- Совмещение нескольких работ (учеб).
- Законный ежегодный отпуск. Нет испытательного срока. (см. также «-»).
- Ежемесячная зарплата.
- Нет ответственности • Карьерный рост. • Легкость трудоустройства.
- Оплаченные командировки, курсы переквалификации,
- больничные.
- Должностные права и обязанности (если ты бухгалтер на предприятии, то тебя не имеют права заставлять делать работу секретаря или слесаря).
- Нормированный рабочий день (если в договоре твой рабочий день составляет 8 часов, то тебя не могут заставить работать 12 часов.)
- Оплаченный испытательный срок.
- Нет трудового стажа и трудовой книжки (нет начислений на будущую пенсию).
- Нет возможности быстрого обогащения.
- Связанность договором. • Неоплаченные отпуск, командировка, больничный, декрет.
- Ответственность.
- Нет «шарового» заработка.
- Налоги государства. Отсутствие социальных льгот.
- Возможность обмана. Неполучение заработанных денег.
- Испытательный срок.
 - «Бумажная волокита» (очень много беготни и заполнения бумаг при устройстве на работу).
- Нет трудового договора.
 - Обязательность работы (ты не имеешь права уйти с работы раньше положенного, даже если переделал всю работу – «Сиди и считай мух на окне!!!»).
- Незаконная деятельность.
- Ненормированный рабочий день (ты можешь работать и 12-15 часов в день, что нарушает условия Трудового Кодекса (закона)).
- Не имеешь права уйти с работы, не предупредив за месяц.
- Незаконное увольнение.
- Иногда отсутствие выходных.
- Если есть испытательный срок, то он неоплаченный.

Приложение 4. (Раздел 2, занятие 5)

Резюме обычно состоит из следующих блоков:

1. Анкетные данные. Ваше имя, адрес, номер телефона (вместе с кодом города), точная дата рождения, электронная почта (если есть). Рекомендация: Не указывайте номер рабочего телефона, даже если ваше нынешнее руководство знает, что вы ищите работу.
2. Цель (не обязательно, хотя желательно): краткое описание должности, на которую вы претендуете (не больше 6 строк, а лучше 1–2). Рекомендация: раздел «Цель» имеет смысл включать в резюме лишь в том случае, когда вы абсолютно уверены в том, что хотите получить именно это рабочее место и не хотите даже рассматривать никаких других предложений. Не следует включать этот раздел в резюме в тех случаях, когда вы собираетесь пользоваться единственным вариантом резюме. Рассылая его во многие компании, предлагающие самые различные вакансии.
3. Опыт работы в обратной хронологической последовательности (сначала указывают последнее место работы). Раздел о трудовом опыте самый важный. Укажите дату начала и окончания работы, название организации, название должности (их может быть несколько, если ваша карьера развивалась успешно). В списке учреждений, где вы работали, следует указать контактный телефон, если у вас нет оснований что-то скрывать, и вы меняли работу «без эксцессов». Но если хотя бы в одной фирме возникала конфликтная ситуация, спровоцировавшая ваше увольнение, то не указывайте ни одного телефона. Действуйте последовательно: либо вы указываете телефоны всех организаций, в которых работали, либо не указываете этих телефонов вообще. Можно кратко описать должностные обязанности и производственные достижения, если вы их имели.

4. Образование: перечисляются все учебные заведения, которые вы закончили или в которых учитесь сейчас (кроме средней школы), факультеты и полученные специальности. Выпускникам и студентам этот раздел следует помещать перед предыдущим, поскольку в данном случае опыт работы, если он имеется, значительно меньше. Можно сообщить о наградах и знаках отличия, подчеркнуть те изученные дисциплины, которые соответствуют должности, на которую вы претендуете. Составляя этот раздел своего резюме, следует руководствоваться следующими правилами:

- **Квалификация.** Укажите квалификацию, присвоенную вам по окончании соответствующего учебного заведения, перед указанием названия этого заведения.
- **Специальность.** Указывайте только в том случае, если она имеет непосредственное отношение к той работе, которую вы хотите получить.
- **Особые достижения, связанные с учебой.** Указывайте средний балл своего диплома только в том случае, если он необычайно высок (если вы, например, получили диплом с отличием). Можно назвать и другие знаки отличия, если они пользуются авторитетом в вашей сфере деятельности или если вы лишь недавно закончили учебу.

5. Раздел «Дополнительная информация» может содержать такие сведения: знание языков, умение пользоваться компьютером, деловые качества, наличие водительских прав, членство в профессиональных организациях и т. п. Хобби уместно упоминать лишь в том случае, если оно непосредственно связано с желаемой работой. В списке деловых качеств достаточно указать три–четыре, наиболее весомые для желаемой должности. Фразу «Рекомендации будут представлены по требованию», разумеется, можно помещать лишь в том случае, если вы действительно имеете такие рекомендации! Резюме следует составить на компьютере и распечатать на качественной белой бумаге. Основные требования к стилю написания резюме: лаконичность, честность, конкретность, активность. Четко выделяйте нужные заголовки.

Позаботьтесь о том, чтобы ваше резюме было оформлено в едином стиле и одинаковым шрифтом. Выбирайте шрифт, который легко читается, сделайте большие поля, установите достаточный интервал между строк и т. д. Очень важно поместить ваше резюме на одной странице (как минимум - на двух). Вы должны быть уверены в том, что сможете подтвердить всю информацию, изложенную в резюме.

Схема составления комбинированного резюме: Фамилия, имя, отчество Адрес: Телефон: Дата и место рождения: Семейное положение: Цель: Образование: месяц, год приема — месяц, год окончания Название учебного заведения, факультет, специальность, квалификация. Профессиональная квалификация Опыт работы: месяц, год приема — месяц, год увольнения Название организации (сфера ее деятельности) Должность: название должности Количество подчиненных Функции: Достижения: Причина увольнения: Дополнительная информация: Личные качества:

Приложение 5. (Раздел 2, занятие 6)

Соедините жест из левой колонки с его значением в правой!

1. Постоянно дотрагивается до кончика носа.	<ul style="list-style-type: none"> • Нервничает • Не уверен (-а) в себе • Не говорит правду • Пытается что-то скрыть • Самоуверен (-а) • Дружелюбен (-на) • Уверен (-а) в себе • Выражает свое превосходство • Спокоен(-на)
2. Избегает смотреть в глаза	
3. Скрещивает руки перед собой.	
4. Держит руки в карманах.	
5. Ерзает на стуле.	
6. Натягивает рукава, как будто пытается «спрятаться» или мерзнет.	
7. Грызет ногти.	
8. Вертит в руках карандаш.	
9. Теряет пуговицы.	
10. Смотрит в глаза, когда разговаривает.	
11. Все время улыбается.	
12. Разваливается на стуле.	
13. Закидывает руки за голову.	
14. Закидывает ногу на ногу так, что видна подошва туфли.	
15. Закидывает ногу на ногу, сидит комфортно.	
16. Сидит прямо, на всей поверхности стула.	

17. Держит руки перед собой, видны ладони	
---	--

Приложение 6. (Раздел 3, занятие 2)

Образец карточки № 1:

Скоро каникулы (время)	
Я очень хочу поехать (куда), купить (что именно).....	
Для этой цели нам всем нужно (сумма)	
Я не могу заработать (сколько)	
Я уже самостоятельный (ая) и умный (ая)!!! Я могу заработать деньги сам (а)! Как? Что я могу?	
дата	подпись

Образец карточки № 2:

Скоро каникулы (время)		
Мы очень хочу поехать (куда), купить (что именно).....		
Мы уже самостоятельные и умные. Мы можем договориться и помочь друг другу! Мы можем заработать деньги сами! Как? Что мы можем?		
Имя	Сумма	Способ заработка
дата	Подпись договорившихся	

Приложение 7. (Раздел 5 занятие 3)

Карточка с утверждениями

Утверждения:

Чувство расцветает мгновенно, появляется вдруг, ниоткуда.

} Чувство растёт со временем, развивается на основе долга и взаимной привязанности, двое через многое проходят вместе, и постепенно их чувства крепнут.

} Вы возбуждены, захвачены и полны лихорадочным влечением. Вы несчастны, когда он или она далеко. Вы не можете дождаться встречи с любимым или любимой.

} Вас греет чувство близости, даже если он или она далеко. Расстояния не могут разлучить Вас. Вы хотите быть рядом, но знаете, что можете подождать. Вы принадлежите друг другу, а остальное не так важно.

} Вы потеряли аппетит. Вы грезите наяву. Вы не можете сосредоточиться. Не можете заниматься и думать об учёбе. Вы нетерпеливы и вспыльчивы с домашними.

} Вы разумно относитесь к тому кого, любите. Вы чувствуете уверенность и надёжность. Чувство наполняет Вас новой энергией, вдохновляет на дела, на которые Вы прежде считали себя неспособными.

} Вы хотите, чтобы он или она Вас заметили. Вы хотите, чтобы Ваши друзья видели, что он или она выбрали именно Вас. Чувство, в основе которого лежит желание самоутверждения.

} Вы в первую очередь думаете о благе любимого человека. Критика со стороны не омрачает Ваши привязанность. Неприятность, из-за которой Вы можете перестать выглядеть «героем», Вас не пугает.

} Вы обнаруживаете, что Вам бывает трудно радоваться обществу друг друга, пока Вы не произойдет что-то радостное.

} Вас радует нежная дружба с любимым человеком. Вы друг другу нравитесь.

} Вы часто ссоритесь и не понимаете друг друга. Ждёте, кто первый из Вас попросит прощения.

} Несмотря на различие характеров, Вы стремитесь понять друг друга, не только брать, но и отдавать, приходите к соглашению.

} Вы редко думаете об отдаленном будущем. Каким будет он или она через 30 лет. Каким станет отцом или матерью? Какой будет ваша семейная жизнь?

} Ваше чувство обращены к будущему, Вы стараетесь вместе идти по жизни, разделяя все радости и преодолевая невзгоды.

} Чувство может заставить делать Вас то, что вы считаете неверным, что Вас беспокоит (начинаете чувствовать себя не в своей тарелке, говорите и делаете что-то не то).

} Чувство пробуждает в Вас все лучшее: «За что я люблю тебя? Я люблю тебя не только за то, что ты есть, но и за то чем я становлюсь, когда я с тобой». } Вам кажется, что Вы должны немедленно пожениться. Вы не можете ждать, не может рисковать потерять его или ее.

} Вас не сжигает нетерпение. Вы уверены в себе и друг в друге. Вы можете планировать свое будущее совершенно спокойно