



Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
Интеллект Академия
(АНОО «Интеллект Академия»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курс внеурочной деятельности
«Зеркало»
по формированию положительного физического образа «Я»
у девочек подросткового возраста

Новокузнецк, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная гуманизация образования, концентрирующая внимание исследователей и педагогов-практиков на личности ребёнка, стала побудительным мотивом интереса психологов к процессу физического воспитания детей и подростков, в основе которого здоровье и здоровый образ жизни. Поскольку здоровый образ жизни не даётся детям изначально, а связан с персональным выбором, то основным психологическим механизмом, адекватным этому уровню жизнедеятельности, является самосознание, в частности такое образование, как физическое «Я».

Поведение человека всегда, так или иначе, соотносится с его представлениями о самом себе и о том, каким он должен быть. В исследованиях Р.Бернса, С.Фишера, П.Шильдера и др. подчёркивается, что размеры тела и его форма служат важнейшим источником формирования представления о собственном Я. Принятие себя предполагает принятие своего тела со всем, что отпущено человеку природой. Отношение к себе с точки зрения довольства или недовольства своим телом, к различным его частям и индивидуальным особенностям является существенным компонентом сложной структуры самосознания и имеет огромное влияние на самоуважение и самореализацию личности во всех сферах жизни. Проблеме ценностного отношения к собственному физическому Я уделяли внимание и отечественные психологи. Так, И.И.Чеснокова определила зависимость развития самооценки личности от восприятия ею собственной внешности; О.Т.Соколова описала ряд нарушений схемы тела и их негативное влияние на самочувствие личности подростка; Р.В.Моляко ставила акцент на определении социальных факторов влияния (отношение семьи, сверстников и влияние моды, СМИ) на становление образа собственного тела девушек юношеского возраста и др.[16]

В современном стандарте успешной личности телесная красота занимает одно из лидирующих мест. Общество и культура диктуют свои нормы правильного и красивого облика человека, настаивая на том, что он будет успешен в каждой из областей своих жизненных интересов, если внешне привлекателен. Таким образом, в сознании большинства людей искусственно завышается значимость внешности, вне зависимости от социальной роли и статуса. Лица и тела моделей, улыбающихся с обложек и экранов, не имеют ничего общего с повседневной жизнью. Они призваны создать иллюзию, что каждый может быть таким же красивым и счастливым, как «та девушка из рекламы». В реальности только 10-15 % женщин обладают параметрами манекенщиц. Иногда эти параметры исключают физическую возможность зачать и родить ребенка, то есть они не только далеки от нормальных размеров среднестатистической женщины, но и от какого-либо соответствия ее биологической функции. Такое воздействие является негативным и агрессивным, так как навязываемый эталон красоты не достижим для большинства людей.[17]

С внешностью связаны многие переживания подростков. Старшеклассницы, проводящие долгие часы перед зеркалом или уделяющие непропорционально много внимания нарядам, делают это в большинстве случаев не из самодовольства, а из чувства тревоги. Броские наряды, причёска – это средство получить подтверждение, что волнения напрасны, что они могут привлекать. Эмоциональная реакция подростка на происходящие с ним телесные изменения играет в его жизни не меньшую роль, чем сами эти изменения. Подростки начинают усиленно заботиться о своей внешности; их волнуют такие вопросы, как собственная привлекательность, телосложение, вес. Они внимательно следят за тем, нормально ли развиваются. Образ «Я» в это время нестабилен, менее позитивен по сравнению с младшим школьным возрастом, что является следствием несформированности образа тела, его неустойчивости в сознании подростка. Образ тела – это визуальное представление собственного тела, которое мы формируем в своем сознании (П.Шильдер). Иначе говоря, это то, каким тело предстает перед нами. Шильдер рассматривает образ тела как нечто, находящееся в состоянии постоянного развития или изменения. У девочек эти процессы выражены сильнее, чем у мальчиков, так как внешность для них является более значимой. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации девочек подросткового и юношеского возраста на всех стадиях их взросления, а также отражается на физическом и психическом здоровье в целом. Особенности физического развития могут быть причиной снижения у них самооценки и самоуважения, а также приводить к страху отрицательной оценки их со стороны окружающих. Недостатки внешности (реальные или

мнимые) могут переживаться очень болезненно, вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности. В связи с этим обостряется внимание к мнению других и обидчивость. Физические недостатки нередко преувеличиваются. Наблюдается феномен самоотвержения, который может проявляться в мышечной зажатости, неловкости, скованности, неадекватности в поведении. [10]

Всё это послужило основанием для создания психолого-педагогической программы лекционно-практических занятий «Зеркало», которая адресована школьницам 13-15 лет (7-9 класс). Девочки могут быть одноклассницами или учиться в разных классах.

Цель программы: формирование положительного образа физического «Я» у девочек подросткового возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Актуализировать представления о собственной индивидуальности, её проявлениях, неповторимости у девочек подросткового возраста.
2. Развивать положительное эмоционально-ценностное отношение к собственной внешности у девочек подросткового возраста.
3. Обучить приёмам саморегуляции и самоконтроля девочек подросткового возраста.
4. Расширять способы взаимодействия с окружающими, в основе которых лежат новые возможности физического «Я».
5. Воспитывать ответственное отношение к физическому и психическому здоровью.

Существует большое количество программ и форм работы с подростками, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в основном средствами физической культуры и спорта, закаливания, или с помощью вербальных средств: рассказов, лекций, бесед. В данной программе акцент делается на развитие и утверждение позитивного образа физического «Я» с использованием таких методов групповой работы, как двигательные импровизации, ролевые игры, телесно-ориентированные упражнения, элементы психодиагностики, проективные методики. Отношение к образу физического «Я» неразрывно связано с субъективным отношением к здоровью, только личностная значимость соответствия образа физического «Я» социальному эталону вызывает стремление проявлять заботу о своём здоровье и активно пропагандировать здоровый образ жизни.

При составлении лекционно-практических занятий были использованы и переработаны материалы следующих авторов: Васильковой Ю.В. «Быть мужчиной, быть женщиной», Левашовой С.А. «Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг», Михайловской И. «Гендерное воспитание подростков в средней школе», Добролюбовой А. «Психология красоты: тренинг привлекательности» и другие.

Продолжительность образовательного процесса – один учебный год. Реализация программы включает 5 этапов, содержащих различные виды деятельности:

1) *Подготовительный* (формулируется запрос на работу с девочками-подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2) *Диагностический* (для этого может быть использован ряд методик: опросник «Образ собственного тела» (А. Скугаревский, С. Сивуха); Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой); Тест "Автопортрет" (адаптирован Р. Бернсом); *Тест на самоуважение (Методика шкала М.Розенберга)*; тест на оценку самоконтроля в общении (М.Снайдер). Диагностика занимает два занятия в начале проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; выделяются школьницы, нуждающиеся в более углубленной диагностике.

3) *Этап групповой работы*, который реализуется в форме лекционно-практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме. Целью заключительной части является подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, обучение расслаблению. Для этого были использованы невербальные техники мышечной релаксации, саморегуляции.

Представленная программа включает 16 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения – 1 раз в неделю, всего 34 часа.

4) *Повторная диагностическая работа* (этот этап предполагает проведение с девочками тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает два занятия).

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Принятие себя, позитивный образ физического «Я».
2. Развитие когнитивной сложности образа физического «Я».
3. Овладение навыками саморегуляции.
4. Расширение способы взаимодействия с окружающими.
5. Ответственное отношение к своему психическому и физическому здоровью.

Критерии оценки планируемых результатов:

- Увеличение количества положительных характеристик о физическом «Я», отсутствие негативных высказываний при самоописании.
- Большое количество, внешний и внутренний характер выделяемых у себя качеств, отсутствие малоинформативных высказываний при самоописании.
- Овладение приёмами снятия психоэмоционального напряжения.
- Появление успехов в учёбе, спорте, общественной жизни школы.
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

Учебно-тематический план

№ пп	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов
1.	Знакомство. Первичная диагностика	2	2
2.	Я расту, я меняюсь	1	1
3.	Моё тело: какая Я?	2	2
4.	Обратная связь: я о себе, другие обо мне	2	2
5.	Я в пространстве и времени	2	2
6.	На страже своих границ	2	2
7.	Телесные таланты	2	2
8.	Искусство управления собой	3	3
9.	Проявление женственности	3	3
10.	Жесты скажут за меня	2	2
11.	На лице написано	2	2
12.	Что есть красота?	2	2
13.	Жертвы красоты	1	1
14.	Путь к красоте через здоровье	2	2
15.	Стиль, мода и я	2	2
16.	Где в моём теле живёт здоровье?	2	2
17.	Подведение итогов: Свет мой, зеркальце, скажи... Заключительная диагностика	2	2
Всего		34	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ пп	Тема занятия	Основные узловые моменты
1.	«Знакомство»	Первичная диагностика
2.	«Я расту, я меняюсь»	Психофизиологические особенности взрослеющей девочки. Личная гигиена.
3.	«Моё тело: какая Я?»	Тело – хрустальный таинственный сосуд «Я», имеющий собственную жизнь, желания, законы. Личные антропометрические показатели.
4.	«Обратная связь: я о себе, другие обо мне»	Сложившиеся установки по отношению к собственному телу, влияние окружающих на отношение к своему телу. Понятие «обратная связь»
5.	«Я в пространстве и времени»	Представления о биоритмах человека и связанных с этим индивидуальных особенностях людей. Особенности собственной работоспособности на основе теппинг-теста. Режим дня, работы и отдыха.
6.	«На страже своих границ»	Границы тела и личного пространства. О физическом и других видах насилия в семье, школе, на улице. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью.
7.	«Телесные таланты»	Возможности человеческого тела; спорт, увлечения, профессии. Гимнастика мозга.
8.	«Искусство управления собой»	Средства и методы саморегуляции: самообладание, самоприказ, самоубеждение и др. Способы релаксации.
9.	«Проявление женственности»	Женственность, женственная внешность, манеры, движения тела, голос, женственная природа.
10.	«Жесты скажут за меня»	Движения женских рук: значение, приемлемые и неприемлемые жесты.
11.	«На лице написано»	Мимика-показатель эмоциональности человека. Разнообразие женского взгляда.
12.	«Что есть красота?»	Понятие о современном идеале женской красоты, изменение его в различные исторические периоды. Красота – сестра добра, нравственности.
13.	«Жертвы красоты»	Стереотипы внешности. Диеты, хирургическое вмешательство, косметические процедуры, пирсинг и др.
14.	«Путь к красоте через здоровье»	Взаимосвязь здоровья и красоты.

		Рекомендации по уходу за своей внешностью. Факторы формирования первого впечатления.
15.	«Стиль, мода и я»	Факторы, влияющие на выбор стиля в одежде: возрастные, физические особенности; вкусы и предпочтения и др.
16.	«Где в моём теле живёт здоровье?»	Пять аспектов здоровья: физическое, интеллектуальное, социальное, психическое и духовное. Репродуктивное здоровье девушки.
17.	«Подведение итогов: Свет мой, зеркальце, скажи...»	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы.

Методическое обеспечение программы

Диагностический материал

1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т.В. Румянцевой)

Свободное самоописание «Кто Я?» Эта методика применяется для того, чтобы выяснить, что вкладывают девушки в понятие «Я». Участникам занятий предлагается ответить на вопрос «Кто Я?», они должны составить о себе до 20 предложений, начинающихся со слова «Я». Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности.[1]

2. Опросник образа собственного тела (О.А.Скугаревский, С.В.Сивуха)

Опросник образа тела (ООСТ) представляет собой психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела. В рамках когнитивной теории психики неудовлетворённость собственным телом имеет два компонента: оценочный (основанный на мышлении) и перцептивный (основанный на восприятии). С точки зрения авторов методики, оценочный компонент отношения к телу отражает:

- глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями)
- эмоции и чувства по поводу внешности
- когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела)
- определенное поведение (например, избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы).[19]

3. Тест "Автопортрет" адаптирован Р. Бернсом

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенций, равно как и анализа нарушений. В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки. [16]

4. Шкала самоуважения М. Розенберга

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение. Самоуважение

существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытываемому его родителей. [21]

5. Тест на оценку самоконтроля в общении (М.Снайдер)

Целью автора было создание опросника измерения индивидуальных различий в способности человека управлять своим поведением и выражением своих эмоций. В основу опросника был положен список из 10 утверждений, которые затрагивают:

- озабоченность социальной пригодностью своего образа;
- способность контролировать и модифицировать свое экспрессивное поведение;
- степень, в которой экспрессивное поведение респондента постоянно в различных ситуациях.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое Я, мало подверженное изменениям в различных ситуациях. [11]

Примерные упражнения для реализации программы

1. *Упражнения, направленные на осознание связи между психикой и телом, понимание важности языка тела, развитие чувствительности к невербальным средствам общения*

- «Холодное-горячее»

Цель: развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям

По кругу из рук в руки передаётся мячик или другой предмет, который в зависимости от инструкции может быть холодным, горячим, колючим, пушистым, скользким. Потом все представляют, что это ароматная роза, и нюхают её. В зависимости от фантазии ведущего и участников, предметы и запахи могут быть самыми разнообразными.

- «Скульптор»

Цель: внимание к телесным проявлениям и владение телом, развитие фантазии

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит её название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают её с помощью своего тела. При обсуждении необходимо выяснить, как ощущал себя каждый участник, будучи частью скульптуры, что ему помогало, а что мешало.

- Упражнение «Разыскивается»

Цель: развитие умения выделять в себе и замечать в других яркие индивидуальные черты.

Многие видели американские фильмы, где в каждом городке бросаются в глаза расклеенные портреты с надписью «Разыскивается преступник». Как выглядели бы наши лица на этих портретах?

Участники парами рассаживаются друг против друга и рисуют портрет партнера, между собой не переговариваются. Пытаются указать внутренние качества партнера, которые заметили. Затем портреты предоставляют группе, нужно угадать, кто нарисован. (30 мин)

2. *Упражнения, направленные на освоение навыка телесного и чувственного осознания*

- «Поднять камень»

Цель: почувствовать своё тело, размяться

Участники распределяются в группы по три человека. Один ложится и напрягает мышцы. Он лежит как большой продолговатый камень. Двое других должны этот «камень» поднять. Обычно берут за плечи, слегка придерживая спину, и, если лежащий сильно напрягся, поставить его на ноги нетрудно.

- «Улитка»

Цель: настройка на целостное ощущение тела и концентрация внимания одновременно на разных его частях

Упражнение проводится в парах. Один человек закрывает глаза, становится «улиткой» и начинает медленно перемещаться в пространстве. Партнёр останавливает перемещения «улитки»

касанием любой точки её тела. В ответ на прикосновение «улитка» автоматически «прячет» отмеченную часть тела и, пытаясь избежать нового контакта, меняет траекторию своего движения. Через 5 минут партнёры меняются ролями.

- «Раскрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлением в теле

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается раскрасить контур человека, используя разные цвета, вспоминая свои ощущения в теле после того или иного упражнения.

3. *Упражнения, направленные на развитие поведенческой пластичности, расширение диапазона и потенциала движений*

- «В мире животных»

Цель: осознание языка своего тела в процессе взаимодействия

Упражнение проходит в два этапа. Вначале ведущий предлагает участникам представить себя животным, с которым каждый себя ассоциирует. После этого найти в помещении место, где было бы удобно и комфортно. Когда участники готовы, по хлопку ведущего все преобразуются и входят в роль своего животного, как если бы они гуляли в лесу или джунглях. Участники должны максимально выразить повадки и положение тела, которые характерны для выбранного ими животного. Если есть желание, то животные взаимодействуют друг с другом. Принимаются все проявления эмоций, вплоть до агрессии (но без телесного контакта). Упражнение проводится без слов, но можно мурлыкать, рычать, лаять и т.д.

2-й шаг: участники представляют себя зверем, который является для них антиподом (например, уверенный в себе человек изображает пугливого зайца). Упражнение повторяется сначала. После его завершения в группе обсуждаются ощущения и переживания, происходившие во время упражнения.

- «Разные походки»

Цель: осознание тела, расширение диапазона и потенциала движений

Ведущий показывает группе, каким образом любая часть тела может быть ведущей точкой движения, а тело – ведомым. Например, ведущая точка – это нос. Каждый участник должен почувствовать, как нос увлекает его за собой, ведёт всё тело. Участники передвигаются в пространстве. Ведущей точкой может быть живот, правое ухо, левый локоть и любая другая часть тела.

- «Самолёты»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, умение двигаться в коллективе

Выбирается точка, которая является центром помещения для занятий. Каждый участник изображает самолёт. Задача – «пролететь» по центру, не задев друг друга. Усложнение задания заключается в уменьшении пространства для движения.

4. *Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов*

- Упражнение «Растопить узоры на стекле»

Цель: обучение расслаблению через дыхание.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи, направьте воздух в живот, при выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто бы вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите несколько раз.(5 мин)

- Упражнение «Пирог»

Цель: расслабиться, стать внимательнее друг к другу.

Участникам нужно снять часы, кольца и другие острые предметы. Психолог предупреждает, что лежащего нельзя мять в области печени. Одного из участников заворачивают в покрывало и кладут на живот. Остальные его мнут, словно тесто для пирога. Сначала «очищаем стол» - гладим плечи, спину, затем посыпаем мукой и начинаем потихоньку мять тесто, еще посыпаем – мнем сильнее, затем посыпаем маком и изюмом – похлопываем пальцами, еще мнем и месим. Затем пирог «ставят в печь» - лежащего разворачивают и придавливают разогретыми ладонями, можно шипеть, чтобы пирог хорошо «пропёкся». Обычно «пирог» сам сообщает,

когда «готов». (10 мин.)

План-конспект занятия № 1 по теме: «Знакомство» (2ч.)

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе

Задачи (направлены на участников):

1. Познакомить участниц;
2. Выработать правила работы группы;
3. Определить личные границы при взаимодействии в упражнениях.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- ватман
- маркеры
- бэйджики

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Упражнение «Образование круга» <u>Цель:</u> приветствие участниц, организация пространства, знакомство с целями программы	Психолог приветствует участниц и рассказывает о целях групповых занятий в форме, доступной для понимания подростками. Это может звучать так: «В современном стандарте успешной личности телесная красота занимает одно из лидирующих мест. Общество и культура диктуют свои нормы правильного и красивого облика человека, настаивая на том, что он будет успешен в каждой из областей своих жизненных интересов, если внешне привлекателен. Человек неоднозначно относится к своему телу и к тому, как он выглядит. Отношение к телу играет существенную роль на всех стадиях взросления, а также отражается на физическом и психическом здоровье человека в целом. На наших занятиях мы все вместе будем учиться понимать себя, принимать такой, какая есть, находить свои индивидуальные и неповторимые черты, которые помогут расширить способы конструктивного взаимодействия с окружающими людьми». Обсуждение формы занятий: -Почему мы сидим в кругу? Что нам это даёт? (Мы на равных позициях, видим глаза друг друга) -Чем мы будем заниматься? (Мы будем выполнять различные упражнения, связанные с жизненными ситуациями, обсуждать полученный опыт и волнующие проблемы, научимся снимать напряжение, отдыхать.) -Что вы об этом думаете? (Участницы делятся своим мнением)
2.Тема занятия	1.Знакомство <u>Цель:</u> представление участниц 2.Игра-энергизатор «А я	Представление каждой участницы: «Меня зовут...». После представления девочки готовят визитки, где пишут своё имя, и прикрепляют их к одежде.

	еду, а я рядом...» <u>Цель:</u> снятие скованности и напряжения, создание ситуации для дальнейшего общения	Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место - не занято никем. В центре - водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами "а я еду". Следующий игрок - со словами "а я тоже". Третий участник говорит "а я заяц" и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего - успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается сначала. Обсуждение: -Понравилась ли игра? -Как вы себя чувствуете? -Удалось ли запомнить всех?
3.Основной этап	1.Введение правил работы в группе 2.Упражнение «Установление дистанции» <u>Цель:</u> определение личного расстояния в играх и упражнениях	Психолог пишет на плакате правила работы в данной группе, давая пояснение. Возможно совместное обсуждение с группой, введение других правил, вносимых участницами. Когда правила разобраны, и девочки соглашаются их выполнять, психолог предлагает поставить свою подпись на плакате. Правила группы: 1.конфиденциальность – личная информация, полученная на занятиях о ком-то из участников, за пределы группы не выносятся. 2.личная активность – каждый говорит от своего собственного имени, исходя из их опыта, мыслей и чувств. 3.уважение, безоценочность – один человек говорит, другие слушают, мнение каждого одинаково важно. 4.собственный выбор – человек сам решает, молчать или говорить, и сам определяет, чем он хочет поделиться. 5.эксперимент – открытость новому опыту. Психолог объясняет, что у каждого человека существует своё индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. По очереди каждая участница встаёт в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет «Стоп!», то есть когда он начнёт испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться. До начала упражнения психологу необходимо обратить внимание ребят на то, что не следует обижаться, если кто-то не подпускает их на близкое

	3. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпатленд, модификация Т.В.Румянцевой) 4.Упражнение «Дружеская рука» <u>Цель:</u> формирование доверительной атмосферы в группе	расстояние, - просто человеку удобнее общаться именно так. Можно провести пробу: вызываются два человека, один стоит молча, а другой, говоря всё, что ему приходит на ум, «наскакивает» на него, пытается подойти очень близко. Затем делятся впечатлениями: что чувствует тот, кто наскакивает, и тот, личное пространство которого нарушается таким образом. Свободное самоописание «Кто Я?» Эта методика применяется для того, чтобы выяснить, что вкладывают девушки в понятие «Я». Участникам занятия предлагается ответить на вопрос «Кто Я?», они должны составить о себе до 20 предложений, начинающихся со слова «Я». Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности. Все участники садятся спинами в круг, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Ограничений по количеству нет. Психолог подходит к участницам и поднимает ту, которая будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение. Обсуждение: -Трудно ли было не открывать глаза? -Подглядывал ли кто? -Был ли терпеливым? -Приятно или неприятно было чувствовать неизвестные руки на плечах?
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание (Тест "Автопортрет" адаптирован Р. Бернсом)	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Нарисовать свой автопортрет любыми средствами (краски, карандаши, фломастеры и др.)

План-конспект занятия № 2 по теме: «Я расту, я меняюсь» (2ч.)

Цель: развитие представлений о подростковом возрасте, причинах, по которым происходят изменения в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления.

Задачи (направлены на участников):

1. Развивать умение видеть причины изменений в своём физическом и эмоциональном состоянии;
2. Осмыслить значение подросткового возраста в жизни человека;
3. Формирование позитивного образа жизни.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- 4 ватмана А3

- маркеры

- клей

- фото детей, подростков, взрослых или вырезки из журналов по 5-6 на каждую категорию

- листы бумаги А4 с контурами человека (12 шт)

-диск с медитативной музыкой

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие 2.Упражнение «Я чувствую себя «ВОТ ТАК!!!» <u>Цель:</u> приветствие участниц, развлечение, бодрилка	Психолог приветствует участниц группы, хвалит их за то, что все серьёзно отнеслись к домашнему заданию. Выясняет, были ли трудности при его выполнении. Каждая участница по кругу показывает, как она в данный момент себя чувствует. Все остальные повторяют за ней. Например, участница А говорит: «Я чувствую себя вот так»- зекает, прикрывая рот рукой. Все остальные повторяют этот жест. Желательно, чтобы каждый смог выразить своё настроение, не повторяя предыдущие движения.
2.Тема занятия	1.Вводная часть <u>Цель:</u> актуализировать представления о подростковом возрасте как особом этапе в жизни человека	В центре круга раскладываются изображения детей (в дошкольном и младшем школьном возрасте), подростков (младших и старших), взрослых (от юношеского до зрелого возраста). Участницам предлагается разложить все эти изображения на три группы, объединенные какими-либо общими признаками, — для выполнения этого задания психолог может сам пригласить кого-либо из участниц, либо выбрать при помощи любой считалки. После завершения работы участницы рассматривают получившиеся группы изображений, вносят исправления, если это необходимо, и обсуждают, что объединяет каждую группу, как одним словом можно обозначить возраст этих людей. Для удобства изображения укрепляют на трех различных листах ватмана. Участницы делятся на три группы, каждая получает по одному листу и обсуждает характерные признаки людей возрастной категории, изображенной на этих листах. После короткого обсуждения каждая группа дает свою характеристику, причем описание должно касаться не только внешности, но и того, какие обязанности обычно выполняют люди этого возраста, как они проявляют свои эмоции и т. п. Подводя итоги, психолог обращает внимание на термин «подростки»: это уже не дети (больше обязанностей и больше возможностей — физических и

	2.Упражнение «Превращение» <u>Цель:</u> развитие телесного самовыражения	интеллектуальных), но еще не взрослые (недостаточно опыта и знаний, меньше обязанностей и ответственности). Необходимо подчеркнуть, что это особый период в жизни человека, предложить желающим привести аргументы в пользу этого утверждения. Участницы свободно перемещаются по комнате. Психолог предлагает представить себя то дряхлым стариком, то малышом, не умеющим ходить, то стремительной балериной и двигаться в соответствии с этим образом. Темп движения выбирают сами участницы. По хлопку психолога все замирают в той позе, которая была последней, потом расслабляются. Все делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Упражнение закончено. Обсуждение: -Как вы себя чувствуете? -Что легко получалось? -Что вызывало трудность?
3.Основной этап	1.Упражнение «Портрет подростка»	Психолог предлагает участницам занять свои места в кругу и посмотреть на изображения подростков (другие изображения убираются), представить себе пятиклассника и девятиклассника, найти похожие изображения на листе ватмана, сравнить их внешне и коллективно создать собирательный образ этих подростков: увлечения, характер, повседневные обязанности и т. п. Обращается внимание участниц на резкие изменения, происходящие с человеком в подростковом возрасте: в течение короткого времени меняется его облик — от почти детского до почти взрослого, его обязанности и ответственность, привычки, характер и т. п. Желающие могут привести собственные примеры. Затем группа делится на две части. Одна из них должна обсудить и привести аргументы в пользу утверждения «Подростковый возраст — это трудный возраст», другая — «Подростковый возраст — это важный возраст». По ходу высказываний участников заполняется лист А3 «Плюсы и минусы подросткового возраста» (лист разделен вертикальной чертой, слева сверху «+», справа сверху «-»). По завершении психолог подводит участниц к пониманию временного характера негативных проявлений подросткового возраста: резкие перемены настроения, ухудшение внешности, конфликтность характера. Необходимо подчеркнуть, что все эти особенности подросткового возраста являются «нормой», и дать пояснения причин этих явлений (изменение гормонального фона, быстрый физический рост, отсутствие жизненного опыта и т. п.). С другой стороны, следует обратить внимание на быстро растущие физические и интеллектуальные

	2.Упражнение «Раскрашивание контура человека» <u>Цель:</u> привлечь внимание к собственным чувствам и переживаниям, установить связь между чувством и его проявлением в теле 3.Заключительная часть <u>Цель:</u> развитие умения управлять своими эмоциями и поведением	возможности подростков, появление новых увлечений, развитие волевых качеств и способности управлять собой, расширение круга общения и т. п. Обсуждение: -Как вы чувствуете себя в такой интересный и важный период жизни? Участницам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается раскрасить контур человека, используя разные цвета, вспоминая свои ощущения в теле после предыдущего упражнения. Демонстрация и обсуждение: -Какие цвета были выбраны? -Какие чувства они передают? -Где в теле они «живут»? Участницам предлагается вспомнить, как они вели себя в детстве, если происходил какой-либо конфликт или им наносили «обиду». После того как высказутся желающие, психолог подчеркивает такие высказывания, как «затевал драку», «плакал», «убегал», «жаловался взрослым». Задается вопрос: «Как ведут себя в таких ситуациях подростки?» В ответах подчеркиваются высказывания типа «обижается и замыкается в себе», «оскорбляет обидчика», «лезет в драку» и т. п. Как поступают в подобных обстоятельствах взрослые — подчеркнуть признаки зрелого поведения: поиски причин конфликта, попытки найти компромиссное решение, обращение к правосудию и т.д. По завершении демонстрируется лист ватмана с изображениями взрослых людей, психолог подчеркивает, что все взрослые когда-то были подростками, прошли трудности этого возраста и приобрели очень важный жизненный опыт.
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Рассмотреть с родителями их подростковые фотографии и расспросить о жизни в тот период — был ли он трудным, интересным, чем запомнился.

План-конспект занятия № 3 по теме: «Моё тело: какая Я?» (2ч.)

Цель: расширение возможности объективного восприятия себя, своего собственного тела.

Задачи (направлены на участников):

- Осознать и вербализовать сложившиеся установки по отношению к собственному телу;
- Осознать влияние окружающих на отношение к своему телу;
- Научиться уважать неподвластную сознанию жизнь своего тела.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- Сантиметровая лента
- Весы
- Бланки с вопросами
- Фото людей различного типа конституции тела
- Ручки
- Листы белой бумаги А4
- Фото с изображением эталонов красоты в живописи и скульптуре в разные эпохи
- Мягкие резиновые коврики для занятия на полу (12 шт.)

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие 2.Упражнение «О-Е!» <u>Цель:</u> развлечение, бодрилка	Психолог приветствует участниц, узнаёт, удалось ли выполнить домашнее задание вместе с родителями. Что нового вы узнали о своих родителях? Что интересного о подростковом возрасте? Все стоят в кругу, кто-нибудь начинает: «А сейчас мы делаем вот так!» - показывает любое движение. Все вместе выполняют данное движение, приговаривая при этом громко: «О-Е! О-Е! О-Е!» Закончить игру может психолог, объявив: «А сейчас мы все продолжим нашу работу!»
2.Тема занятия	1.Упражнение «Давайте познакомимся!» <u>Цель:</u> знакомство со своим телом, антропометрические данные. 2. Рассказ о типах конституции тела. <u>Цель:</u> познакомить с типами конституции тела по Э. Кречмеру	Дано мне тело. Что мне делать с ним, Таким любимым и таким своим? За радость светлую дышать и жить Кого, скажите мне, благодарить? О.Мендельштам Участницам выдаются бланки для заполнения, в котором два столбика: первый - как я думаю, второй – точные данные. Сначала нужно заполнить первый столбик: рост, вес, объём головы, объём груди, объём талии, объём бёдер, размер обуви. Затем нужно записать точные показатели, используя сантиметровую ленту и весы. Сравнить, поделиться впечатлениями: -Насколько хорошо вы себя знали? -Совпали значения в первом и втором столбиках? Всякая форма является выражением какого-то содержания. Форма тела выступает как зеркало внутреннего мира человека. Эрнст Кречмер, немецкий психиатр и психолог, предложил концепцию, согласно которой существует четыре основных типа телесной организации: астенический

	3.Упражнение «Тело и характер» <u>Цель:</u> развивать умение определять тип конституции тела человека, находить общие черты характера внутри одного типа. 4. Упражнение «Растопить узоры на стекле» <u>Цель:</u> обучение расслаблению через дыхание	(худой, слабый, узкие плечи, тонкие руки, бледная кожа), атлетический (широкие выступающие плечи, статная грудная клетка, упругий живот), грацильный (грациозный, т.е. не массивный, небольшой, тонкий, хрупкий,стройный, деликатный по сложению, со слабыми мышечными связками или тонкокостный) и пикнический (плотная фигура, основательный живот, широкое лицо, короткая шея). Участницам предлагаются фото людей с разной конституцией тела, нужно определить у каждого человека тип. Затем определить свой тип конституции тела. Разделиться на группы по типу конституции и найти общие черты характера внутри группы. Представить свою группу: 1)пикники - болтливо-весёлые, юмористы, душевные люди, энергичные 2)атлетики – спокойные, маловпечатлительные, сдержанные. 3)астеники – замкнутые, сдержанные, упрямые, осторожные 4)грацильники – эмоциональные, богатая фантазия, артистичные. Обсуждение: -Как вы себя чувствуете? -Что легко получалось? -Что вызывало трудность? Глубоко вдохните, не поднимая плечи, направьте воздух в живот, при выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто бы вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите несколько раз.
3.Основной этап	1. Упражнение «Моё тело» <u>Цель:</u> осознать и вербализовать сложившиеся установки по отношению к собственному телу	Используется ручка и бумага для протоколирования. Слова психолога: -Как ты относишься к своему телу? - Какие места или части своего тела тебе больше всего нравятся? - Какие менее всего? -Думаешь ли ты, что другим нравится твоё тело? -Важен ли этот вопрос для тебя? -Дотрагиваешься ли ты до себя охотно? - В каких местах особенно? -Охотно ли ты прикасаешься к другим? - К кому именно? - Есть ли места, к которым тебе прикасаться неприятно? Обсуждение полученных результатов проводится по схеме:

	2.Упражнение «Опыт собственной телесности» Цель: осознать тело как хрустальный и таинственный сосуд «Я», подружиться со своим телом как единственным и незаменимым домом души.	• По какому критерию ты оцениваешь своё тело? • Кто тебе сказал, что одно красиво, а другое нет? • Приведи из истории живописи, скульптуры примеры различных типов красоты. • Как, по-твоему, соотносятся красота и привлекательность для другого пола? Что важнее для счастливой жизни – красота или привлекательность? Если вам кажется, что вы недостаточно привлекательны для другого пола, то как можно повысить свою привлекательность, оставаясь, с точки зрения красоты, таким же, как ты рождён? • Вспомните из своей жизни примеры противоположности привлекательности и красоты. Упражнение проводится в обстановке полного комфорта, участницы располагаются на полу в свободных расслабленных позах. Психолог читает текст: «Я рассматриваю себя сверху и снизу. Моя кожа мягкая и гладкая. В груди моей бьётся сердце. Мои волосы имеют цвет, на руках растёт лёгкий пушок. Я дышу. Мне нравится дышать и ощущать, как дыхание наполняет жизнью моё тело. Я ощущаю себя лёгким или тяжёлым, холодным или горячим, уставшим или бодрым. Пока я спокойно лежу на полу, мои волосы продолжают расти, мои ногти удлиняются, моя кровь бежит по телу, я дышу. Я рада, что я есть». Обсуждение идёт по следующей схеме: • Все ли могли воспринимать различные чувства тела? • Если нет, что этому препятствовало? (боль, болезнь, неспособность концентрироваться, страх, что-то другое) • Что вы чувствовали, воспринимая текст? (покой, раздражение, несогласие, что-то другое)
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Узнать у родителей, какой у вас был рост и вес при рождении. Как вы появились на свет.

План-конспект занятия № 4 по теме:
«Обратная связь: я о себе, другие обо мне» (2ч.)
Цель: знакомство с моделью обратной связи.

Задачи (направлены на участников):

1. Активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание;
2. Формировать представление о том, что одни и те же качества человека воспринимаются разными людьми по-разному;
3. Получить информацию о себе в виде обратной связи от группы.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- белая и цветная бумага
- фломастеры
- разноцветные плотные нитки
- клей
- ножницы
- диск с приятной музыкой

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие 2.Упражнение «Те, кто...» <u>Цель:</u> знакомство, развлечение, бодрилка	Психолог приветствует участниц группы, выясняет, были ли трудности при выполнении домашнего задания, что нового они узнали о себе, о своём появлении на свет. Участницы группы в кругу делятся своими размышлениями о прошлом занятии, о выполнении домашнего задания. Психолог предлагает встать и поменяться креслами тем, кто обладает называемыми психологом качествами (вспыльчивый, чуткий, оптимистичный и т. д.). Затем предлагает продолжить фразу «Никто из вас не знает, что я ...» (люблю классическую музыку, сплю с мягкой игрушкой и т.п.) Подводя итоги, психолог обращает внимание, как у участниц много общего и много разного.
2.Тема занятия	1.Вводная часть. Обратная связь. <u>Цель:</u> познакомить с моделью обратной связи	Одним из элементов общения является обратная связь, которая осуществляется реакцией одного человека на поведение другого. Обратная связь не предполагает говорить собеседнику, какой он, и может восприниматься, если в ней нет оценок и советов. Это разговор о себе в контексте поведения другого человека. Модель обратной связи имеет три составные части: 1) Точность в фиксации поведения людей, т.е. отражение индивидуальных особенностей поведения в конкретно наблюдаемой ситуации, а не личностных характеристик в целом; 2) Понимание и отражение в речи того, как поведение людей влияет на ощущения (какие чувства порождает это поведение)

	2.Упражнение «Модель обратной связи» <u>Цель:</u> развитие умения устанавливать части модели обратной связи	3) Сообщение собеседнику, что хочется делать, испытывая эти чувства. Обратная связь должна быть конкретна, содержать идеи, информацию, альтернативы, а не оценки, советы, готовые решения и ответы. Она существует в виде похвалы и конфронтации. Конфронтация – это форма обратной связи, благодаря которой люди могут узнать о том, что они сделали что-то такое, что вызвало у других негативную реакцию. Психолог предлагает установить на следующем примере три части этой модели. «Наташа, когда я прихожу в школу, то иногда чувствую себя не очень хорошо. Мне не нравится здесь находиться. Но если я вижу твою улыбку, и ты говоришь: «Как поживаешь?», - я успокаиваюсь. Моё настроение улучшается, я включаюсь в учебный ритм».
3.Основной этап	1.Упражнение «Обратная связь в различных ситуациях» <u>Цель:</u> развитие умение давать обратную связь 2.Упражнение «Силуэты» <u>Цель:</u> усвоение передачи и приёма обратной связи, лучше узнать друг друга	Участницы делятся на микрогруппы, им предлагается ряд ситуаций. Инструкция: «Сформулируйте обратную связь в каждой предлагаемой ситуации». 1. Твоя подруга изменилась, начала одеваться в необычную одежду. Ты замечаешь, что чувствуешь себя неловко, когда приходишь куда-нибудь с ней. 2. Долгое время ты не виделась со своей подругой. Она скучала по тебе, но ты была занята. Зайдя в магазин за покупками, ты случайно её встретила. 3. Мама приготовила еду, которая содержит твои любимые продукты. 4. Твой приятель опоздал на встречу, и вы пропустили сеанс в кино. У тебя нет возможности идти на следующий сеанс, так как ты обещала младшему брату помочь вечером решить задачи по математике. 5. Твоя подруга избегает тебя в последнее время, и ты не знаешь почему. 6. Родители запрещают тебе дружить с новой одноклассницей, потому что боятся, что она приведёт тебя в плохую компанию. Обсуждение в общем кругу: какие трудности возникали при формулировании обратной связи? Можно выполнять и парами, и минигруппами. Первый шаг: силуэты. Члены группы распределяются на пары. Один ложится на пол, другой ниткой обводит силуэт лежащего. Затем пары меняются местами. Когда обведены оба силуэта, партнёры разговаривают друг с другом. Их задача – узнать как можно больше информации друг о друге.

		Второй шаг: декорирование силуэта. Поговорив, партнёры начинают декорировать силуэты. Можно использовать различные символы, подчёркивать разные детали, учитывая полученную информацию. Третий шаг: представление силуэтов. Участницы представляют силуэты всей группе. Одна из участниц рассказывает всей группе о силуэте своей партнёрши, который она декорировала. Очень важно, что говорит она не от своего имени, а от имени своей партнёрши. Нельзя вмешиваться и прерывать говорящего, даже если она что-то говорит неправильно. Опровергнуть факты или внести уточнения можно только после того, как партнёрша закончила высказываться. Примечание: убрать силуэты и привести комнату в порядок должен не психолог, а вся группа. После этого психолог может объяснить: «Силуэты отражают людей и их опыт. Мы убрали силуэты, но люди остались здесь». Силуэты можно развесить на стенах – тогда оживёт вся комната, их можно обновлять постоянно. Заранее выбирается человек, который становится в центре круга. Группа двигается под музыку. Когда музыка останавливается, ведущим называется номер. Если это «4», то четыре участницы должны крепко обняться, если номер «6», обнимаются шестеро, и т.д. Если называется число большее, чем количество участниц в группе, то тогда все бегут в центр комнаты и обнимают человека, стоящего в центре.
4.Подведение итогов занятия	3.Упражнение «Крепкие объятия» <u>Цель:</u> снятие усталости, выработка доверия 1.Рефлексия 2.Домашнее задание. Упражнение «Самокритика»	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Нужно заполнить таблицу, в которой три столбика: 1)Кто Я? (10 эпитетов набросать самому, быстро и точно, в той последовательности, как они приходят в голову) 2)Как на этот вопрос ответили бы ваши родители? (можно выбрать одного из них) 3)Отвечает кто-то из знакомых, из участников группы.

План-конспект занятия № 5 по теме:

«Я в пространстве и времени» (2ч.)

Цель: развитие умения планировать свою деятельность с учётом индивидуальных колебаний работоспособности.

Задачи (направлены на участников):

1. Активизировать представления о биоритмах человека и связанных с этим индивидуальных особенностях людей;

2. Познакомиться с особенностями собственной работоспособности на основе теппинг-теста;
3. Отработка умения учитывать индивидуальные особенности при планировании своей деятельности;
4. Сравнение собственного «образа тела» с реальными телесными границами.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- мяч
- материалы для проведения теппинг-теста
- гимнастическая палочка

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие 2.Упражнение «Добрая птица» <u>Цель:</u> поднятие настроения в группе, укрепление доброжелательных отношений.	Психолог приветствует участниц группы, выясняет, были ли трудности при выполнении домашнего задания. Участницы группы передают по кругу мяч и заканчивают фразу, в которой называют своё качество, отмеченное во всех трёх графах, и качество, отмеченное во второй и третьей графах («Я - ..., а со стороны - ...») Психолог: «Все участники группы встают в круг. Представьте, что вы одна добрая красивая птица, которая спит, теперь она потянулась, зевнула, встала на ноги и высоко попрыгала, затем побежала, затаилась, полетела высоко в небо, села на ветку, бодро поглядывает вокруг». Обсуждение: Что удавалось труднее всего? Что получалось легко?
2.Тема занятия	1.Вводная часть. 2.Самотестирование	Участницы обсуждают, что значат термины «сова» и «жаворонок» применительно к людям. Обобщая высказывания, психолог сообщает об индивидуальных особенностях людей, которые обусловлены колебаниями их работоспособности. Проводится самотестирование на основе теппинг-теста для определения своих особенностей. По завершению обсуждается, для чего могут пригодиться полученные сведения. Психолог предлагает желающим сказать о своих планах на отдалённое будущее, планах на неделю (месяц), планах на сегодня. Обсудите, от чего зависит успешность выполнения наших планов (от настроения, самочувствия, работоспособности).
3.Основной этап	1.Упражнение «Совы и жаворонки» <u>Цель:</u> развитие умения учитывать индивидуальные особенности при планировании своей	Психолог даёт краткую характеристику особенностей «жаворонков» и «сов», первые успешнее и эффективнее работают в начале или первой половине дня, недели, урока, т.е. сразу после отдыха. Вторым нужно время на «раскачку», они успешнее работают ближе к вечеру или даже ночью,

	деятельности 2.Упражнение «Дождик» <u>Цель:</u> расслабление, снятие напряжения. 3.Упражнение «Трамвайчик» <u>Цель:</u> сравнение собственного «образа тела» с реальными телесными границами. 4.Упражнение «Макароны» <u>Цель:</u> снятие эмоционального напряжения.	во второй половине недели или в конце урока, т.е. после того, как «вработаются» в выполняемое дело. На основе результатов теста группа делится на две подгруппы – «Совы» и «Жаворонки», каждая из которых должна составить «идеальный» план на день. После обсуждения психолог подчёркивает преимущества предварительного планирования с учётом своих особенностей. Участники делятся на две микрогруппы. Один из участников ложится на живот, закрывает глаза. Все остальные садятся вокруг него и начинают в хаотичном порядке кончиками пальцев дотрагиваться до тела. Постепенно подключаются все участники, темп прикосновений ускоряется, возникает ощущение, что попал под проливной летний дождь. Все участницы – пассажиры трамвая. Двое стоят довольно близко друг к другу (50 см между ними), держат «поручень» (гимнастическая палочка) над головой. Остальным участницам нужно выйти из трамвая. Для этого им надо по очереди оценить, достаточно ли им места для прохода между теми, кто не выходит. Если места недостаточно, то нужно вежливо попросить подвинуться (раздвинув пассажиров на необходимое расстояние). Обсуждение: - удалось ли правильно соотнести «образ тела» с телесными границами? Каково моё личное пространство? Моя комната, кровать, стол, стул, личные вещи говорят, что это моё пространство. Инструкция: Встаньте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы пучок макарон, который подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком....А когда я крикну: «Кетчуп!», - вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание.	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Обсудить с родителями результаты теппинг-теста и составить свой режим дня и план на неделю.

План-конспект занятия № 6 по теме:
«На страже своих границ» (1+1 ч.)

Цель: формирование представлений у девочек-подростков о границах тела и личного пространства.

Задачи (направлены на участников):

4. Выявить сущность понятий «телесные границы», «личное пространство»;
5. Информировать о потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства;
6. Развивать представления о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

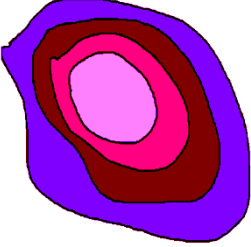
Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- 13 мягких стульев,
- таблички с описанием ситуаций нарушения личного пространства,
- календарики с номером детского телефона доверия,
- шпагат 20 м.,
- фигурки с изображением людей,
- набор метафорических карт «Она»,
- 3 зонта,
- игрушка «Гадалка».

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Упражнение «Здравствуйте, это Я!» Цель: приветствие участниц, создание благоприятной атмосферы	Участницы группы вытягивают в слепую по одной карте из комплекта метафорических карт «Она» Камиллы Крюгер и в общем кругу рассказывают о себе через призму выбранного сюжета «Я такая же»..., «Я так же...».
2.Тема занятия	1.Озвучивание темы 2.Игра-энергизатор «Дождик» Цель: снятие скованности и напряжения, создание ситуации для дальнейшего общения 3.Рефлексия (беседа)	«На страже своих границ» - так звучит тема нашего занятия. Где же проходят наши границы? Вы сегодня узнаете, увидите и почувствуете на занятии. Психолог играет роль Солнца-Грозы, 3 человека держат зонты, остальные девочки гуляют в парке. Когда светит Солнце (руки над головой в виде шара) – все гуляют, когда гремит гром, все бегут прятаться под зонты. Затем один зонт убирается, всё повторяется, в конце остаётся только один зонт. - Понравилась игра? Что именно? - Что не понравилось? - По сколько человек было стоять комфортнее всего под зонтом?

3.Основной этап 2.Упражнение «Мои границы» Цель: информирование о личных границах и пространственных зонах 3. Упражнение «Оберегая границы» Цель: формирование представлений о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства	Где проходят границы нашего тела? (кожа, верхний слой эпидермис - покрывающий). У каждого человека есть своё личное пространство, так называемый «воздушный пузырь», который всегда окружает человека. Личное пространство можно разделить на четыре пространственные зоны (выкладываем с помощью шпагата). Интимная (розовая 15-45 см) – эта зона воспринимается как личная собственность вторгаться в эту зону могут только самые близкие люди – родственники, родители, личная (красная 46- 112 см) – это расстояние, на котором мы предпочитаем держаться от других людей на вечеринках, во время общения или на работе, социальная (бордовая 112-360)- держимся от незнакомых людей, сантехников, плотников, почтальонов, продавцов, всех тех, кого мы не знаем; публичная (фиолетовая более 360 см) – когда мы обращаемся к группе людей (рис 1).  Каждой участнице по очереди предлагается занять место в центре кругов, после чего распределить по зонам фигурки, обозначающие различных людей (родители, врач, учитель, одноклассники, близкая подруга и т.д) Обсуждение: - Как понять, что границы нарушены? (Все поразному: визуально – увидеть, близко подошёл, услышать – громко говорит, много говорит, почувствовать - резкий неприятный запах, длительное прикосновение, навязчивые действия, раздражение). Выход из ситуации (работа в группах): - Приблизившись и что-то рассказывая, подруга начинает крутить пуговицу на вашем пиджаке. (Возможный выход: сделать шаг назад, мягко опустить руку, сказать: «осторожно, она может оторваться, а я хотела бы выглядеть на все 100%») - Одноклассница очень сильно надушилась. (пересесть на другое место) - Одноклассница любит брать вас под локоть, когда идёт по коридору. (Сказать, что вы так не любите ходить, вам неудобно)
---	--

4.Подведение итогов занятия	Рефлексия	Игра «Гадалка» складывается из бумаги (авт.Бэбкок). На лепестках написаны вопросы: 1.Что было самое интересное на занятии? 2. Что было самым полезным? 3. Что показалось удивительным? 4. Как себя чувствовала на занятии? 5. Чему научилась на занятии? 6. Что запомнилось? 7. Что порадовало на занятии? 8. Что узнала на занятии? Девочки называют любую цифру от 1 до 5 и цвет (жёлтый, синий, красный, зелёный). Заключение: Мы с вами обсудили ситуации, когда человек ненамеренно, без злого умысла мог нарушить ваши границы. Бывают такие случаи, когда намеренно вторгаются в ваше личное пространство, и вы сами не знаете, как правильно поступить. Тогда нужно обратиться за помощью к близким, родным, кому доверяете. Закладки с номером детского телефона доверия раздаю девочкам.
------------------------------------	------------------	---

План-конспект занятия № 6 по теме:

«На страже своих границ» (продолжение)

Цель: формирование умения находить помощь в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе.

Задачи (направлены на участников):

1. Формировать стремление избегать ситуаций, связанных с риском стать жертвой насилия, сочувствие к жертвам насилия;
2. Дать чёткие представления о многообразии проявлений насилия, информацию об адекватной реакции на насилие в отношении себя (обращение за помощью) и других (сочувствие);
3. Развивать защитные навыки, которые делают подростков менее уязвимыми в опасных ситуациях.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- диск с приятной музыкой
- теннисные мячи (12 шт)

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Упражнение «Приветствие» Цель: приветствие участниц, создание благоприятной	Участницы группы по команде психолога с закрытыми глазами ходят по комнате. Когда они встречаются друг с другом, то, не открывая глаз, здороваются. По команде психолога партнёры смотрят друг на друга и говорят, угадали или нет.

	3. Упражнение «Телефон доверия» Цель: познакомить с принципами работы телефона доверия	сохранять бережное отношение друг к другу. Партнеры меняются через 5-15 минут – в зависимости от выдержки и терпения. Сначала психолог рассказывает о принципах работы телефона доверия: абоненту предоставляется возможность говорить, в то время как консультант слушает, не перебивая, не вмешиваясь и собирая всю первичную информацию. С самого начала внушить абоненту уверенность, что он обратился туда, где его поймут и помогут, определить степень серьёзности ситуации. Выяснить, что именно вызывает негативные эмоции, укрепить уверенность абонента в себе, установить круг друзей и близких, которые могли бы помочь. Далее вырабатывается план действий, направленных на преодоление критической ситуации, с которыми абонент будет согласен. В заключении – поддержка и максимальное одобрение. Психолог выступает в роли жертвы, 2-3 участницы по очереди выступают в роли дежурных на телефоне доверия. Абонент и консультант сидят спиной друг к другу, время консультации 3-4 минуты. По окончании каждого разговора участница рассказывает о своих чувствах в момент оказания помощи. Задача группы – по итогам упражнения выбрать наиболее эффективного консультанта и обосновать своё мнение.
4. Подведение итогов занятия	1. Рефлексия 2. Упражнение «Растопить узоры на стекле» Цель: обучение расслаблению через дыхание.	Осмысление опыта – продолжить фразу «О насилии говорить необходимо, так как... И трудно, потому что...». Глубоко вдохните, не поднимая плечи, направьте воздух в живот, при выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто бы вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите несколько раз.

План-конспект занятия № 7 по теме: «Телесные таланты» (2ч.)

Цель: развитие представлений о безграничности возможностей человеческого тела.

Задачи (направлены на участников):

4. Развивать умение видеть физический потенциал своего тела;
5. Развивать поведенческую пластичность, расширять диапазон и потенциал движений;
6. Расширить осознание своего тела.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- белая бумага А4

- коврики для занятия на полу

-диск с приятной музыкой

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Упражнение «Я чувствую себя «ВОТ ТАК!!!» <u>Цель:</u> приветствие участниц, развлечение, бодрилка	Каждая участница по кругу показывает, как она в данный момент себя чувствует. Все остальные повторяют за ней. Например, участница А говорит: «Я чувствую себя вот так»- зевает, прикрывая рот рукой. Все остальные повторяют этот жест. Желательно, чтобы каждый смог выразить своё настроение, не повторяя предыдущие движения.
2.Тема занятия	1.Вводная часть <u>Цель:</u> актуализировать представления о возможностях человеческого тела	Оказывается, человек может без отдыха пробежать несколько сотен километров, плавать в воде при температуре воздуха –43 градуса, обходиться без пищи 49 суток, задерживать дыхание на 15 минут и показывать другие чудеса силы и выносливости. Какое наибольшее расстояние способен непрерывно пробежать человек? Рекорд в этой области принадлежит индейцам - представителям племени тараумара. "Быстрая нога" - так переводится название этого племени, обитающего в Мексике. Описан случай, когда один девятнадцатилетний тараумара за 70 ч перенес сорокапятикилограммовую посылку на расстояние 120 км. Плавать тренированный человек может так же долго, как и бегать. Например, сорокатрехлетний аргентинец Антонио Альбертино переплыл Ла-Манш в обе стороны без остановки. Преодолевая сильные течения, он фактически проделал путь около 150 км (ширина пролива 35 км) и непрерывно находился в воде 43 ч 4 мин. Устойчивость организма к холоду в значительной степени зависит от того, занимается ли человек регулярно холодным закаливанием. Так летчик Смагин, катапультировавшийся над Белым морем, в течение 7 ч находился в воде, температура которой была всего 6°C. Зарубежными учеными проводились специальные опыты для определения наиболее высокой температуры, которую человеческий организм способен выдержать в сухом воздухе. Температуру 71°C обычный человек выдерживает в течение 1 ч, 82 °C - 49 мин, 93°C - 33 мин, а 104°C - только 26 мин. Однако в литературе описаны и совершенно, казалось бы, невероятные случаи. Еще в 1764 г.

		французский ученый Тиллет доложил в Парижской академии наук о том, что одна женщина находилась в печи при температуре 132 °С в течение 12 мин. А вот случай, происшедший в декабре 1978 г. в мордовском селе Шейн-Майдан с Антониной Семеновой Грошевой: "12 декабря вечером я покормила на ночь телят и шла домой с фермы. Было уже темно. Но я двадцать два года хожу по этой дороге, и боязни никакой не было. До крайнего дома оставалось с полкилометра, когда я вздрогнула от толчка сзади, и сразу же кто-то вцепился мне в ногу. Собака? Есть у нас в селе огромная злая собака, хозяева на ночь выпускают ее побегать. Я повернулась и замахнулась сумкой. И тут увидела: волк! Он сбил меня с ног, и я подумала: ну вот и смерть. Если бы не платок, так бы оно и было, потому что зверь вцепился мне в горло. Я схватила руками его за челюсти и стала их разжимать. А они как железные. И у меня откуда-то силы взялись - левой рукой оттянула нижнюю челюсть, а когда хотела схватить и правой - рука скользнула в пасть. Я протолкнула ее поглубже и поймала язык. Наверное, волку от этого сделалось больно, потому что он перестал рваться, и я смогла подняться на ноги. Кричала, звала на помощь, но никто не услышал, а может, и слышали да испугались - мало ли что ночью бывает". Далее Антонина Семеновна тащила волка за язык более полукилометра до своего дома и убила его тяжелым дверным засовом.
3.Основной этап	1.Упражнение «10 моих телесных талантов» <u>Цель:</u> развитие телесного самовыражения 2.Упражнение «Шары» <u>Цель:</u> осознание тела, творческое взаимодействие с другими. 3.Упражнение «Разные походы» <u>Цель:</u> осознание тела, расширение диапазона и потенциала движений.	Психолог предлагает участницам группы задуматься и ответить на вопрос: «Какие возможности предоставляет им их тело? Что умеют делать? На что можно опираться?» После выполнения каждая зачитывает возможности своего тела. В обсуждении затронуть вопрос о том, какие профессии используют телесные возможности (спортсмены, танцоры, циркачи и др.) Каким спортом занимаются участницы, если хобби, связанные с телесными возможностями? Каждая участница должна представить, что она находится в центре воображаемого шара. Центр шара – это сам человек, границы – руки, вытянутые в стороны. Задача – передвигаться по помещению, стараясь не задеть другие «шары». Психолог показывает группе, каким образом любая часть тела может быть ведущей точкой движения, а тело – ведомым. Например, ведущая точка – это нос. Каждая участница должна почувствовать, как нос увлекает её за собой, ведёт всё тело. Участницы передвигаются в пространстве. Ведущей точкой может быть живот, правое ухо, левый локоть и любая

2. Упражнение «Поднять камень»

Цель: лучше почувствовать своё тело, размяться

3. Упражнение «Крюки Кука» (гимнастика для мозга)

другая часть тела.

Участники распределяются на группы по три человека. Одна ложится и напрягает мышцы. Она лежит, как большой продолговатый камень. Две других должны этот «камень» поднять. Обычно берут за плечи, слегка придерживая спину, и, если лежащая сильно напряглась, поставить её на ноги нетрудно.

Считается, что сидеть нога на ногу неприлично. Однако в моменты накопившейся усталости, плохого настроения, невозможности принять решение эта поза может очень помочь. Надеемся, что вы успешно используете упражнение «Крюки Деннисона» для приведения себя в равновесие.

Его можно выполнять стоя и сидя. Но есть еще одни «сидячие крюки», с которыми мы вас сегодня знакомим. Они помогут справиться со стрессом, взглянуть на мир позитивно, быстро снять усталость.

Часть 1

1. Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.

2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.

3. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслабленное.

Часть 2

1. Опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом, опустите кисти вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно для восстановления сил. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.



И еще один прием, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения. Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

		Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Расспросить родителей и близких об интересных случаях, в которых они проявили свои физические возможности.

План-конспект занятия № 8 по теме:

«Искусство управления собой» (3ч.)

Цель: формирование навыков саморегуляции для снятия негативных последствий стресса.

Задачи (направлены на участников):

7. Формировать понимание значения стресса в жизни человека, умения противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.

8. Формировать представление о том, что неправильное поведение в ситуации сильного волнения, стресса создаёт серьёзные трудности для человека;

9. Познакомить с методами саморегуляции.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?» [20]

- фонограмма песни В.С.Высоцкого «Поездка в город»

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие	Психолог приветствует участниц группы, выясняет, были ли трудности при выполнении домашнего задания. Участницы делятся в кругу интересными историями из жизни своих родственников, где они проявили безграничные физические способности.
	2. Игра «Настройка»	Ход игры: Участники садятся в круг, каждый

	природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Наиболее доступные способы саморегуляции: • смех, улыбка, юмор; • размышления о хорошем, приятном; • различные движения типа потягивания, расслабления мышц; • наблюдение за пейзажем; • рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; • купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах; • вдыхание свежего воздуха; • высказывание похвалы, комплиментов и пр. Кроме естественных приемов регуляции организма существуют и другие способы психической саморегуляции (самовоздействия): • Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. • Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.). • Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»). 1. Самоприказы
--	---

	Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов — коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения. Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения. Последовательность работы с самоприказами следующая: 1. Сформулируйте самоприказ. 2. Мысленно повторите его несколько раз. 3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух. 2. Самопрограммирование Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях и вселяют уверенность в своих силах. Настроить себя на успех можно с помощью самопрограммирования. 1. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. 2. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например: • «Именно сегодня у меня все получится»; • «Именно сегодня я буду самой(-ым) спокойной(-ым) и выдержанной(-ым)»; • «Именно сегодня я буду находчивой(-ым) и уверенной(-ым)»; • «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». 3. Мысленно повторите текст несколько раз. Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге. 3. Самоодобрение (самопоощрение) Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является ее дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».
--	--

4.Заключительная часть	3.Упражнение «Макароны» Цель: снятие эмоционального напряжения способом, связанным с управлением тонусом мышц, движением 4.Упражнение «Растопить узоры на стекле» Цель: обучение расслаблению через дыхание. 5.Упражнение «Я смогу» Цель: развитие умения применять способы саморегуляции, связанные с воздействием словом Беседа	Инструкция: Встаньте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы пучок макарон, который подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком....А когда я крикну: «Кетчуп!», - вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные. Глубоко вдохните, не поднимая плечи, направьте воздух в живот, при выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто бы вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите несколько раз. Участницы делятся на три группы, каждая получает задание: применить все три способа саморегуляции, связанные с воздействием слова в предложенных стрессовых ситуациях: 1) Лифт сломался, когда ты поднималась на 8 этаж, оказалась одна, в темноте. 2) Поздно легла спать, учила урок, утром не можешь встать, до слёз. 3) Во время проверочной работы очень сильно разволновалась, да ещё и линейка сломалась. Психолог предлагает прослушать фонограмму песни «Поездка в город». Обсуждение: -Почему герой песни перепутал поручения? -Почему он так волновался? -Что ожидает его по возвращении домой? -Почему волнение и напряжение затрудняет выполнение поставленной задачи? Подводя итоги обсуждения, психолог может привести пример давления на гибкую, упругую ветвь, которая сгибаясь, после прекращения давления, принимает первоначальную форму. Однако, когда давление превышает предел прочности, ветвь ломается. Подобное может произойти с человеком – в результате стресса он теряет возможность нормальной жизнедеятельности. Поэтому так важно знать способы саморегуляции психоэмоционального состояния.
5.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других?

	2. Домашнее задание	- Как вы себя чувствуете? Применять различные способы саморегуляции, отслеживать результаты.
--	----------------------------	---

План-конспект занятия № 9 по теме:

«Проявление женственности» (3ч.)

Цель: формирование представлений о женственности, её проявлениях.

Задачи (направлены на участников):

1. Рассмотреть понятие «женственность», женственная внешность;
2. Развивать женственные манеры, поведенческую пластичность;
3. Расширять диапазон и потенциал движений.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

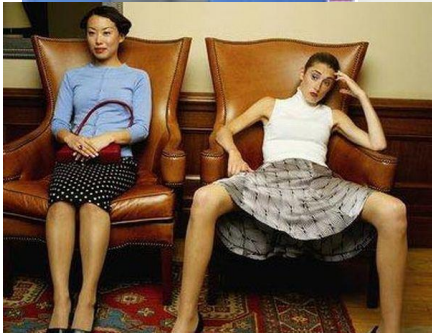
- метафорические ассоциативные карты PERSONA или фото женских лиц
- фломастеры, карандаши, краски
- белая бумага А3
- диск с приятной музыкой

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1. Организационный момент	1. Приветствие 2. Игра «И я тоже...» <u>Цель:</u> поднятие настроения в группе, создание рабочей обстановки.	Психолог приветствует участниц группы, выясняет, были ли трудности при выполнении домашнего задания, как помогали им новые способы саморегуляции. Участницы группы в кругу делятся своими размышлениями о прошлом занятии, о выполнении домашнего задания. Участницы садятся в круг, по очереди каждый продолжает фразу «Я люблю...» Все, кто разделяют её привязанности, садятся к ней на колени. Затем следующая участница, и так по кругу. Каждая старается назвать что-то индивидуальное, чтобы к ней поменьше село на колени человек.
2. Тема занятия	1. Вводная часть.	В женщине, скажи, какой черте Придаёшь особое значение? - Женщина во всём на высоте, Принимаю всё без исключения. Спрашивают: Более всего Что тебе, скажи, в мужчине нравится? - Украшает мужество его, И любовью к женщине он славится. Р.Гамзатов Обсуждение: - Действительно ли мы принимаем в женщине всё без исключения? - Почему столько поэтов-мужчин, композиторов-мужчин, художников воспевали, восхваляли женщину и женскую красоту? - Что значит «настоящая женщина»? - Какими чертами она должна обладать?

		На эти вопросы мы ответим в течение нашего разговора о женственности.																					
3.Основной этап	1.Упражнение «Увидеть женственность» Цель: развитие умение находить женственные черты	Из колоды заранее выбираются только женские лица. Стопка карточек с женскими лицами передаётся по кругу. Каждой участнице выпадает одна карточка, ей нужно определить, есть ли женственные черты у данной женщины, и объяснить, как она это определила.																					
	2.Рассказ	Словарь даёт следующее определение женственности: «Женственность характеризует особенности психической структуры и эмоциональной сферы женщины, её внешнюю привлекательность для мужчины». Каждый человек – и мужчина, и женщина – вкладывает в это понятие что-то своё. И это «своё» связано с тем, в какой семье вырос человек, каким по счёту ребёнком он родился, какие ценности ему прививались с детства. Есть ещё одна проблема в связи с этим –мужчины сами не знают, что хотят «видеть в женщине, которая рядом с ним». В книге В.П. Шейнова «Мужчина и женщина» приведено такое сравнение мужских и женских качеств: <table><tr><td>По сравнению с женщиной мужчина более</td><td>По сравнению с мужчиной женщина более</td></tr><tr><td>Рационален</td><td>Чувствительна</td></tr><tr><td>Твёрд</td><td>Гибка</td></tr><tr><td>Сдержан</td><td>Эмоциональна</td></tr><tr><td>Суров</td><td>Отзывчива</td></tr><tr><td>Решителен</td><td>Осторожна</td></tr><tr><td>Уверен в себе</td><td>Тревожна</td></tr><tr><td>Предприимчив</td><td>Сострадательна</td></tr><tr><td>Активен</td><td>Старательна</td></tr><tr><td>Индивидуалист</td><td>Коллективист</td></tr><tr><td>Замкнут</td><td>Общительна</td></tr></table> Все вышеперечисленные качества и делают женщину женственной. Именно они делают женщину не похожей на мужчину. Женственность – это состояние, в котором женщине уютно быть женщиной и ей хорошо от этого. Женственность завораживает мужчин, поскольку она являет собой значительный контраст с их силой и жёсткими мужскими качествами. Женственность складывается из внешней женственности (женственная внешность и женственные манеры) и внутренней (женственная природа и исполнение женской роли). Секрет прост – женственность приобретается подчёркиванием разницы между собой и женщиной. Есть большая плеяда женщин, особенно молодых,	По сравнению с женщиной мужчина более	По сравнению с мужчиной женщина более	Рационален	Чувствительна	Твёрд	Гибка	Сдержан	Эмоциональна	Суров	Отзывчива	Решителен	Осторожна	Уверен в себе	Тревожна	Предприимчив	Сострадательна	Активен	Старательна	Индивидуалист	Коллективист	Замкнут
По сравнению с женщиной мужчина более	По сравнению с мужчиной женщина более																						
Рационален	Чувствительна																						
Твёрд	Гибка																						
Сдержан	Эмоциональна																						
Суров	Отзывчива																						
Решителен	Осторожна																						
Уверен в себе	Тревожна																						
Предприимчив	Сострадательна																						
Активен	Старательна																						
Индивидуалист	Коллективист																						
Замкнут	Общительна																						

	3.Упражнение «Женственная внешность» <u>Цель:</u> умение подчёркивать разницу во внешнем виде между собой и мужчиной 4.Упражнение «Тишина» <u>Цель:</u> развитие умения концентрироваться на звуках извне и на ощущениях внутри тела, снятие напряжения. 5.Упражнение «Подиум» <u>Цель:</u> расширение границ самовыражения, развитие телесного и эмоционального самоосознавания.	которые в своей внешности стремятся подражать мужчинам – деловые костюмы, брюки, короткие стрижки. Жизненная задача женщины – развивать женский потенциал. Рассмотрим аспекты, которые позволяют нам выгодно подчеркнуть нашу женственность: • Ткани • Цвет и рисунок • Покрой одежды • Обувь • Длина волос • Маникюр, педикюр и макияж • Аксессуары Участницы делятся на минигруппы по 2-3 человека, их задача – нарисовать три комплекта одежды для девушки: для дома, для дискотеки, для школы. Участницы располагаются полукругом. Психолог предлагает всем закрыть глаза, расслабиться и в течение нескольких минут прислушаться к тому, что делается во внешнем мире (в комнате, за окном, в соседних помещениях). Нужно услышать и запомнить как можно больше звуков и ощущения, которые эти звуки вызвали. Этими ощущениями нужно поделиться. Совсем не обязательно быть красавицей, чтобы обладать женственностью. Пусть отсутствие модельной внешности вас не обескураживает! Вы можете овладеть женственными манерами, к которым можно отнести: движения тела, походку, жестикуляцию, мимику, голос и женские разговоры. Участницам группы предлагается представить себя в роли модели. Перед ними ставят следующие задачи: пройти по импровизированному подиуму естественной походкой; продемонстрировать красоту и изящество своего тела; показать манеру движения моделей. Затем обсуждается, что чувствовали участники, выполняя это задание, что чувствовало их тело. Обращайте внимание и на то, как вы сидите.
--	--	--

		 
4.Подведе ние итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание.	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Провести опрос мальчиков «В какую девочку вы хотели бы влюбиться?»

План-конспект занятия № 10 по теме:

«Жесты скажут за меня» (2ч.)

Цель: изучение невербальных форм поведения в процессе взаимодействия.

Задачи (направлены на участников):

1. формирование представлений о жестикуляции, значении жестов, об использовании жестов в разных культурах;
2. расширить потенциал и диапазон движений тела.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- коврики для занятий на полу
- диск с медитативной музыкой
- аромасвечи

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие	Участницы представляют анализ опрошенных ранее мальчиков, что важно для мальчиков, что они ценят больше всего в девушках.

	2.Упражнение «Я чувствую себя «ВОТ ТАК!!!» <u>Цель:</u> приветствие участниц, развлечение, бодрилка	Каждая участница по кругу показывает, как она в данный момент себя чувствует. Все остальные повторяют за ней. Например, участница А говорит: «Я чувствую себя вот так»- зевает, прикрывая рот рукой. Все остальные повторяют этот жест. Желательно, чтобы каждый смог выразить своё настроение, не повторяя предыдущие движения.
2.Тема занятия	1.Вводная часть	Красивая жестикуляция привлекает внимание сама по себе. Движения женских рук плавные и мягкие, а сами руки – изящные и ухоженные. Жесты — движения рук, используемые для передачи информации, невербальной коммуникации и выражения своего отношения к сказанному. Значение жестов неразрывно связано с манерами поведения, которые говорят об отношении кого-то к кому-то. Язык жестов — один из самых древних языков. Человек использует жесты, чтобы выразить свое отношение к сказанному. По физической природе жесты можно разделить на две большие группы: головные и мануальные (ручные). Мануальные жесты выполняются одной или обеими руками, они делятся на подгруппы: пальцевые, кистевые, локтевые, плечевые и смешанные. Выразительные движения — язык подсознания. «Говорить человек может что угодно. А вот глаза и руки его обязательно выдадут, они ничего не могут скрыть и расскажут гораздо больше, чем слова», — считает Ален Брассер. Этнопсихологические особенности жестов Тесная связь жестов с речью наложила на них ряд национальных, социальных и индивидуальных ограничений. Национальный характер многих жестов подтверждают факты. Например, англичане, итальянцы и русские по-разному машут рукой при прощании. Восточные народы, в отличие от европейцев, при приветствии складывают ладони перед грудью, а конголезцы дуют на ладони. Один и тот же жест или выразительное движение у разных народов означает разные вещи. Жест, которым русский демонстрирует пропажу или неудачу, у хорватов означает признак удовольствия и успеха. Когда славяне поворачивают указательным пальцем у виска, подразумевают глупость, а в Голландии этот жест означает остроумную фразу. В Болгарии кивок головой вниз означает «нет», у русских — «да». Жесты неискренности связаны с левой рукой. На Востоке, если протянуть еду, деньги или подарок левой рукой, можно нанести оскорбление собеседнику, так как левая рука у тех, кто исповедует ислам, считается «нечистой».левой рукой управляет «интуитивное», «правдивое» — правое полушарие (у

		правшей). Правая рука делает то, что надо, а левая — то, что хочет, выдавая тайные чувства владельца. Поэтому, если в разговоре с вами собеседник часто жестикулирует левой рукой, есть большая вероятность, что он говорит не то, что думает, или просто негативно относится к происходящему (если он не левша).
3.Основной этап	1.Упражнение «Балет рук» Цель: осознание частей тела 2.Упражнение «Научи прикосновению» Цель: изучение невербальных форм поведения в процессе взаимодействия. 3.Упражнение «Навязчивый жест» Цель: найти в своей жестикуляции навязчивый жест 4.Упражнение «Факиры» Цель: снятие эмоционального напряжения.	Каждая участница при помощи рук, кистей, пальцев пытается изобразить свечку, цветок, водоросль, веер, птицу и т.д. Все участницы разбиваются на пары. Одна показывает партнёру то или иное прикосновение, которое сам хотел бы получить. Ведомая повторяет прикосновение, как бы возвращая его ведущей. Если ведущей кажется, что партнёра неточно воспроизводит прикосновения, то она показывает его повторно, стараясь обратить внимание на нюансы движения. Сам факт такого повторения призывает ведомую быть более чуткой при восприятии и более точной при воспроизведении жестов. Если ведущая чувствует, что ведомой неприятно воспроизводить то или иное прикосновение, от него и подобных следует отказаться. Все участницы разбиваются на мини группы по три человека. Каждая по очереди должна рассказать какой-то любимый рецепт приготовления картофеля, печенья или другое, в течение 4 минут. Остальные наблюдают, присутствуют ли в жестикуляции назойливые жесты. Участницы изображают факиров. Они садятся на пол, скрестив ноги по-турецки, руки лежат на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, горят свечи с лавандой (предварительно узнать, нет ли у кого-нибудь аллергии). Факиры отдыхают.
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Найти рецепт, как ухаживать за кожей рук и ногтями, чтобы поделиться с участницами занятий.

План-конспект занятия № 11 по теме:
«На лице написано» (2ч.)

Цель: формирование чувствительности к невербальным средствам общения.

Задачи (направлены на участников):

10. Развивать умение понимать мимику и эмоциональное состояние другого человека;
11. Развивать внимания к своим чувствам и чувствам другого;
12. Отработка навыков рефлексии.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- пластиковый стаканчик
- диск с приятной медитативной музыкой

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие 2.Упражнение «Игра «Стаканчик»» <u>Цель:</u> поднятие настроения в группе, развитие творческого мышления участников.	Психолог приветствует участниц группы, хвалит их за то, что все серьёзно отнеслись к домашнему заданию. Участницы делятся секретами красоты и способами ухода за кожей рук и ногтями. Участницы садятся в круг. Психолог дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры. Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи. Завершение: обсуждение упражнения и выступление «штрафников».
2.Тема занятия	1.Вводная часть. Рассказ о мимике.	Почему общество некоторых людей нас раздражает, а к другим нас наоборот тянет как магнитом? Дело не только во вкусе одежды и степени ухоженности. Мимика и жесты наших собеседников без слов могут рассказать о них многое. Жесты и мимика играют огромную роль в психологии общения. Главное в этом деле – наблюдательность. Невербальное общение (мимика и жесты) имеет прямую зависимость от того в каком социальном положении находится человек. Общаясь с деловым, занимающим, к примеру, руководящую должность представителем высокого класса, вы заметите богатство его словарного запаса. В то же время, если ваш собеседник не обладает даже высшим образованием, в общении с вами у него будут преобладать язык тела, жесты и мимика. Исключение составляют высоко эмоциональные люди. Жесты и мимика являются у них главными помощниками в выражении своих эмоций.

		Скорость невербального общения зависит и от возраста. Если ребенок, только что сказавший вам неправду, тут же прикроет ладонью рот, то в зрелом возрасте он просто проведет по губам пальцем. Именно поэтому понять, что означают жесты и мимика взрослых людей, сразу получается не всегда. Но само знание психологии мимики и жестов поможет вам не только сообщить о себе что-либо, но и повлиять на других людей и отношения с ними. Мимику и жесты лжи также легко распознать. Дело в том, что наши невербальные помощники всегда выдают даже самую незначительную ложь. Если свои мысли и слова человек контролировать может, то язык тела, жесты и мимика ему почти неподвластны. Некоторые личности специально тренируют свою жестикуляцию, чтобы не быть пойманными на неправде. Однако стоит помнить, что практически всё невербальное общение: мимика и жесты лгуна, связаны с прикосновением к лицу. • о детях прикрывающих рот при лжи мы уже знаем. Особо изощренные личности могут завуалировать этот жест покашливанием в кулак или ладонь. Однако стоит помнить, что если человек прикрывает рот рукой, когда говорите вы, значит, он чувствует, что вы говорите неправду; • также к мимике и жестам лжи относятся прикосновение рукой к носу и потирание глаза. В первом случае человек маскирует жест с закрытием рта. Рука как бы соскальзывает и почесывает нос. Во втором случае собеседник закрывает глаз рукой или пальцами, неосознанно прячась от собственной лжи. Также в этом случае взгляд собеседника будет устремлен в сторону; • если во время общения человек почесывает, либо трет пальцами ухо, это значит, что он стремится отгородиться от ваших слов. Возможно, он уже не хочет вас слушать, либо намерен что-то сказать в ответ. А если почесывания и прикосновения переходят к шее, ваш собеседник не уверен, что согласен с вами; • последняя совокупность мимики и жестов лжи касается пальцев во рту. Психологами доказано – притягивание различных предметов в рот это попытка себя обезопасить, вернуться в то время когда будучи грудными младенцами, мы находили успокоение, только взяв грудь матери. При коммуникации этот жест будет означать, что ваш собеседник нуждается в поддержке и одобрении.
3.Основной этап	1.Игра – пантомима «Пойми меня» Цель: понимание важности языка тела (мимики и жестов)	Играющим даётся задание языком мимики и жестов объяснить что-либо остальным: • я хочу есть • здесь очень душно • я люблю всё сладкое

	2.Упражнение «Выражение чувств» Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувствами и их телесным выражением. 3.Упражнение «Ворота для глаз» Цель: поощрять невербальное общение. 4.Упражнение «Растём» Цель: снятие мышечных зажимов.	• я самая хитрая • пойдем гулять • хочу отдохнуть • мне нравится музыка • Я дома маме помогаю Что вам помогало, что мешало в выполнении задания? Участницы вытягивают по очереди бумажки с названием чувств и молча, мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнёров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку психолога выясняют, сколько получилось групп, какие трудности испытывали участницы при выполнении задания. Одна из участниц остаётся за дверью. Остальные договариваются, что двое будут воротами. Группа образует круг. Воротами могут быть только две участницы, стоящие рядом. Приглашают ту, что стояла за дверью. Участники общаются только взглядами. Задача участницы – выйти из круга через ворота, но сначала угадать, кто из членов группы эти ворота. Увидеть это можно только глазами. Все члены группы, кроме ворот, стараются равнодушно поглядывать на ту, что стоит в центре круга. Все участницы, в том числе и ворота, должны сохранять нейтральное выражение лица, однако ворота взглядом приглашают идти. Девушка, стоящая в кругу, чувствует или догадывается, где ворота, и пытается пройти. Если угадала, ворота открываются, если ошиблась – из круга её не выпускают. Обсуждение: -Что говорят мне глаза? - Что я поняла по глазам? - Чего я не поняла, почему? Участницы в кругу. Исходное положение – сидя на корточках: голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Психолог предлагает представить: «Вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растёте, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти». Обсуждение: Легко ли было выполнять задание? Какие трудности при этом возникали? Отличаются ли ощущения в теле при вдохе от ощущений при выдохе?
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете?

	2.Домашнее задание	Перед зеркалом потренировать всё разнообразие женского взгляда.
--	---------------------------	---

План-конспект занятия № 12 по теме:

«Что есть красота?» (2ч.)

Цель: дальнейшее развитие эстетического вкуса, культуры отношения к собственному телу и внешнему виду.

Задачи (направлены на участников):

13. Рассмотреть понятие красоты, значение её в нашей жизни;
14. Раскрыть идеалы красоты в разные эпохи;
15. Развивать умение замечать красоту в природе, в человеческих отношениях, быту, одежде, интерьере.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

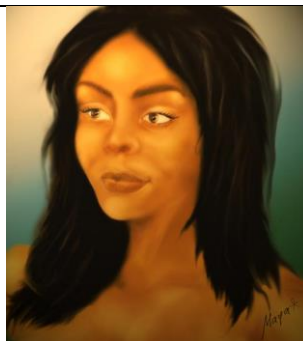
Оборудование:

- коврики для занятий на полу, 3 одеяла
- фото женщин в разные эпохи

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Упражнение «Волшебный магазин» <u>Цель:</u> расширение представлений о самом себе, установка на самосовершенствование.	Психолог предлагает представить, что участницы попали в магазин, но не простой, а волшебный, в котором они могут приобрести все, что хочется, но не купить, а обменять на свое одно отрицательное качество. Следует обсудить, почему поменяли именно это качество, чем оно мешает. Что даст новое приобретение. Обратить внимание: какие качества приобретались и обменивались, физические или духовные.
2.Тема занятия	1.Вводная часть. Беседа.	Послушайте стихотворение: Природа каждому оружие дала: Орлу — горбатый клюв и мощные крыла, Быку — его рога, коню — его копыта, У зайца — быстрый бег, гадюка ядовита, Отравлен зуб ее. У рыбы — плавники, И, наконец, у льва есть когти и клыки. В мужчину мудрый ум она вселить умела, Для женщин мудрости Природа не имела И, исчерпав на нас могущество свое, Дала им красоту — не меч и не копье. Пред женской красотой мы все бессильны стали, Она сильнее богов, людей, огня и стали. Ронсар Перевод В. Левики Это стихотворение было написано в 15 веке, но многие мысли, чувства, переживания людей схожи даже в различные эпохи. -Что такое красота? (всё то, что доставляет эстетическое и нравственное наслаждение С.И. Ожегов)

	2. Упражнение «Красота рядом» Цель: Развивать умение замечать красоту в природе, в человеческих отношениях, быту, одежде, интерьере.	- От чего вы можете получить наслаждение? - Всё ли это нравственное и эстетическое наслаждение? Всякий человек, доброжелательно настроенный к другим, искренний и воспитанный, не может быть некрасив: он может не иметь броской наружности, но в общении с другим человеком он совершенно преображается. Поэтому наша красота или некрасивость зависит во многом от нас самих – от того, как мы относимся к себе, к миру, в котором живём, к окружающим людям. Напишите в левой колонке красивые вещи в твоей жизни, а в правой – некрасивые. Какой столбик у вас получился больше? Какой вы можете сделать вывод? Сколько красоты вы создаёте вокруг себя? Что для этого нужно сделать?
3.Основной этап	1.Рассказ об эталонах красоты в разные эпохи	Красота спасет мир. Все мы помним и пользуемся этим выражением, потому что именно это качество ценилось во все времена и эпохи. Конечно же представления о красоте постоянно менялись, и в разные эпохи, в разных странах существовали свои каноны красоты. Рассказать про все эталоны красоты, которые существовали в мире, у меня не получится, учитывая их огромное количество. А вот десятку самых ярких эталонов женской красоты в разные эпохи, я вам сейчас представлю: Образ в стиле Древнего Египта.  Идеалом красоты Древнего Египта была стройная и грациозная женщина с полными губами и большими миндалевидными глазами. Чтобы расширить зрачки и придать блеск глазам, египтянки капали в них сок из растения "сонная одурь". Самым красивым цветом глаз считался зелёный. Но это редкий цвет. Предприимчивые египтянки обводили глаза зелёной краской из углекислой меди. Для завершения образа Древние египтянки красили в зелёный цвет ногти на руках и ступни ног. Образ женщины Майя.



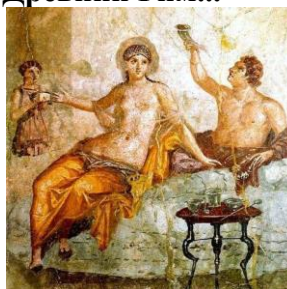
Племена Майя... 250 н. э. — 900 н. э Женщины племени Майя окрашивали тело красной мазью, в которую добавляли очень липкую и пахучую смолу. После такой процедуры они становились нарядными и надушенными. На лицо также наносились различные краски.

Древний Китай...



Идеалом красоты в Древнем Китае была маленькая, хрупкая женщина с крошечными ногами. Ни один уважающий себя китаец не взял бы в жёны девушку с большим размером ноги. Чтобы ножка оставалась маленькой, девочкам туго бинтовали стопу, и она переставала расти. Кстати, главным достоинством мужчины в Китае считались длинные волосы, которые заплетали в причудливые косы. Образ в античном стиле.

Древний Рим...



В Древнем Риме господствовал культ светлой кожи и белокурых волос. Именно римлянки первыми овладели секретом обесцвечивания волос. Их протирали губкой, смоченной маслом из козьего молока и золой букового дерева, а затем обесцвечивали на солнце.

Образ в античном стиле.



Древняя Греция... У древних греков существовал культ тренированного тела. Эталонем красивого тела у греков стала скульптура Афродиты: рост - 164 см, окружность груди - 86 см, талии - 69 см, бедёр 93 см. По канонам греческой красоты прекрасное лицо сочетало прямой нос и большие глаза.

Образ в стиле Средневековья.



Средние века... Следующий после Античности и предшествующий Новому времени. Начало V век. В Средние века земная красота считалась греховной, а наслаждение ей - недопустимым. Блондирование волос провозгласили нечестивым занятием. Фигуру прятали под слоем тяжелых тканей, а волосы - под чепчиком. Теперь Идеалом средневековой женщины был пресвятая дева Мария - удлиненный овал лица, огромные глаза и маленький рот.

Образ в Готическом стиле.



Начало XII-XIII веков. В начале XII века начался культ поклонения «прекрасной даме». Женщину теперь сравнивают с розой - она нежна, хрупка и изящна. Кстати, по этой причине в моде - маленькая грудь.

Образ в стиле Ренессанс. Эпоха Возрождения.



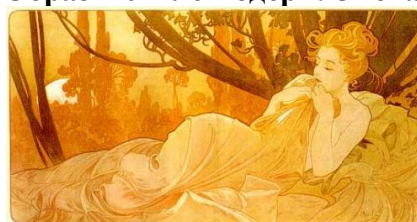
В эпоху Возрождения красивыми считались бледный цвет лица, стройная "лебединая шея" и высокий чистый лоб. Для удлинения овала лица дамы выбривали волосы спереди и выщипывали брови, а для того, чтобы шея казалось как можно более длинной, брили затылки.

Образ в стиле эпохи Рококо. Эпоха Рококо.



В эпоху Рококо главный акцент - на причёску, это - время чудес парикмахерского искусства. Дорогостоящее удовольствие пытались сохранить как можно дольше: неделями не причёсывались и не мыли голову. Королева Испании Изабелла Кастильская как-то призналась, что за всю жизнь мылась всего два раза - при рождении и в день свадьбы.

Образ в стиле модерн. Эпоха Модерн.



Женщина стиля модерн — это утонченное прекрасное существо, которое невозможно даже представить себе работающим. Ее жизнь — это светское времяпровождение в кругу себе подобных. Ее силуэт напоминает букву S. Ее образ — это образ прекрасного цветка на тонком стебельке, увенчанного выразительным бутонem: высокой причёской из пышно взбитых волос. Чтобы соответствовать этому образу, фигуру нужно было

	2.Упражнение «Чувство прекрасного» Цель: Развивать умение замечать красоту в природе, в человеческих отношениях, быту, одежде, интерьере.	супонить в тугой корсет, чтобы талия казалась утонченной, а грудь–выдающейся. Заднюю же часть туалета полагалось украшать турнюрками, которые создавались из дополнительных накладок, чтобы зрительно подчеркнуть и украсить линию бедер. Пышная юбка распускалась веером к полу, а пышная прическа увенчивалась изысканной шляпой. Современное время.  В наше время жизнь изменилась. Сейчас больше всего ценятся ум, энергия и умение зарабатывать деньги, а главным достоянием женщины считается свобода. Современная женщина–это носитель индивидуального стиля. Как сказала Коко Шанель: «Мода выходит из моды, стиль– никогда».Ключевые факторы элегантности женщины– одежда по цвету и фигуре, привлекательная прическа, тонкий макияж, впечатляющие аксессуары, правильная обувь. Классический внешний вид для бизнес-леди. Впрочем, историки моды сходятся на том, что в будущем можно будет определить XX век как век коротких женских причесок и культа дистрофии. • Опишите пол в нашем кабинете (прилагательными). Кто больше придумает слов. • Сколько красивых вещей вы видите вокруг себя сейчас? А людей? Сейчас стало понятно, насколько тонко вы чувствуете наш мир, людей вокруг себя. Одним нравится всё, другим – почти ничего. Одна и та же вещь, один и тот же человек – почему некоторые говорят о нём с восхищением, другие - с презрением? У каждого своё понятие красоты и гармонии. Психолог: Однажды о Джоконде сказали, что она не так прекрасна, как о ней повсюду пишут, и ничего в ней такого особенного нет. Ответ на эту реплику звучал примерно так: «Эта женщина была предметом поклонения стольких людей, что уже сама может выбирать, кому ей нравится, а кому – нет». Красивое – эстетическое понятие, определяющее красоту внешнего облика предметов и явлений. Прекрасное обозначает высшую степень
--	---	--

3.Заключительная часть

красоты, как во внешнем проявлении, так и во внутреннем содержании. Поэтому мы называем обычно красивыми, но не прекрасными черты внешности человека, части его лица, тела. Человек может быть красив, но не прекрасен; прекрасен, но не красив.

«В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли» А.П.Чехов

Чтение стихотворения Н. Заболоцкого «Некрасивая девочка»

Среди других играющих детей
Она напоминает лягушонка.
Заправлена в трусы худая рубашонка,
Колечки рыжеватые кудрей
Рассыпаны, рот длинен, зубки кривы,
Черты лица остры и некрасивы.
Двум мальчуганам, сверстникам ее,
Отцы купили по велосипеду.
Сегодня мальчишки, не торопясь к обеду,
Гоняют по двору, забывши про нее,
Она ж за ними бегают по следу.
Чужая радость так же, как своя,
Томит ее и вон из сердца рвется,
И девочка ликует и смеется,
Охваченная счастьем бытия.
Ни тени зависти, ни умысла худого
Еще не знает это существо.
Ей все на свете так безмерно ново,
Так живо все, что для иных мертво!
И не хочу я думать, наблюдая,
Что будет день, когда она, рыдая,
Увидит с ужасом, что посреди подруг
Она всего лишь бедная дурнушка!
Мне верить хочется, что сердце не игрушка,
Сломать его едва ли можно вдруг!
Мне верить хочется, что чистый этот пламень,
Который в глубине ее горит,
Всю боль свою один переболит
И перетопит самый тяжкий камень!
И пусть черты ее нехороши
И нечем ей прельстить воображение,-
Младенческая грация души
Уже сквозит в любом ее движении.
А если это так, то что есть красота
И почему ее обожествляют люди?
Сосуд она, в котором пустота,
Или огонь, мерцающий в сосуде?

Обсуждение:

-Красива ли девочка?

-Что есть красота?

Участницам нужно снять часы, кольца и другие острые предметы. Делятся на микрогруппы по

	4.Упражнение «Пирог» Цель: расслабиться, стать активнее, внимательнее друг к другу.	4 человека. Психолог предупреждает, что лежащего нельзя мять в области печени. Одну из участниц заворачивают в покрывало и кладут на живот. Остальные его мнут, словно тесто для пирога. Сначала «очищаем стол» - гладим плечи, спину, затем посыпаем мукой и начинаем потихоньку мять тесто, еще посыпаем – мнем сильнее, затем посыпаем маком и изюмом – похлопываем пальцами, еще мнем и месим. Затем пирог «ставят в печь» - лежащего разворачивают и придавливают разогретыми ладонями, можно шипеть, чтобы пирог хорошо «пропекся». Обычно «пирог» сам сообщает, когда «готов».
4.Подведе ние итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Найти в своём окружении прекрасных людей.

План-конспект занятия № 13 по теме:

«Жертвы красоты» (1ч.)

Цель: формирование представлений о стереотипах внешности, их проявлении, разнообразии, влиянии на здоровье человека.

Задачи (направлены на участников):

1. Рассмотреть понятие «стереотипы», их влияние на жизнь человека;
2. Развивать умение преодолевать негативные стереотипы;
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- мел, верёвка (для маркировки поля), лист бумаги
- бумага А4
- фломастеры, карандаши

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие	Психолог приветствует участниц группы, хвалит их за то, что все серьёзно отнеслись к домашнему заданию. Выясняет, были ли трудности при его выполнении. Участницы делятся в кругу результатами выполненного задания: называют и описывают людей, которых они считают прекрасными.

	2.Игра «Нога в кругу» Цель: развитие навыков командной работы и выхода из конфликтной ситуации, преодоление страха телесных контактов.	На полу чертится круг диаметром около 80 см. Задача группы – встать так, чтобы одна нога каждого участника стояла в этом кругу. При этом каждый участник должен стоять на одной ноге. В этой игре важно держать других участников и позволить другим держать себя. Если с заданием не справился один участник, не справилась вся группа. Вместо круга можно использовать пень или устойчиво стоящий ящик диаметром 30см.						
2.Тема занятия	Вводная часть Упражнение «Стереотипы внешности» Цель: развитие представлений о том, как возникают стереотипы.	Участницы делятся на минигруппы по 3-4 человека, каждая получает задание: нарисовать и описать внешность учителя, врача, модели, грузчика. Затем представить их остальным участницам и описать, обратить внимание, есть ли сходства в изображении и описании. Это и есть стереотипы. Стереотипы – одна из основ формирования первого впечатления. Социальный стереотип – устойчивое представление о каких-либо явлениях или людях, свойственное представителям той или иной группы. Любой социальный стереотип является порождением определенной группы людей, и отдельный человек пользуется им лишь в том случае, если относит себя к этой группе. Везде, где можно выделить различные группы, существуют и стереотипы.						
3.Основной этап	Упражнение «Трансформация себя» Цель: развивать умение преодолевать негативные стереотипы; воспитывать бережное отношение к своему здоровью	Представьте, что вы стали обладателем волшебной палочки, но всего на пять минут, что бы вы изменили в своей внешности. Рядом написать, что это даст, как изменится ваша жизнь. <table border="1"> <tr> <td>Что вы бы изменили в своей внешности?</td><td>Что это вам даст?</td><td>Как изменится ваша жизнь?</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td></tr> </table> -Как это может повлиять на ваше общее состояние организма, здоровье? -Как можно добиться такого же результата, не подвергая себя пластическим операциям, большим процедурам и др.? - Представьте вашу бабушку с наколкой или пирсингом и др., как бы она выглядела?	Что вы бы изменили в своей внешности?	Что это вам даст?	Как изменится ваша жизнь?			
Что вы бы изменили в своей внешности?	Что это вам даст?	Как изменится ваша жизнь?						
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Найти примеры (фото, рассказы и др.), где люди						

		стали жертвами красоты.
--	--	-------------------------

План-конспект занятия № 14 по теме:

«Путь к красоте через здоровье» (2ч.)

Цель: показать взаимосвязь физической и духовной красоты, нравственной и духовной гармонии.

Задачи (направлены на участников):

16. формирование представления о синхронизации эмоций и движений тела, мимики, жестов;
17. Рассмотреть факторы формирования первого впечатления;
18. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- теннисный шарик (яблоко, апельсин)
- метафорические карты PERSONA (лица женщин: грустная, злая, надменная весёлая) и PERSONITA (силуэты человека)

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие	Психолог приветствует участниц группы, хвалит их за то, что все серьёзно отнеслись к домашнему заданию. Выясняет, были ли трудности при его выполнении. Участницы рассказывают о людях, которые стали жертвами красоты.
	2.Игра «Путешествие теннисного шарика» <u>Цель:</u> преодоление страха телесных контактов, командная работа, бодрилка	Группа стоит в кругу. Один участник зажимает теннисный шарик подбородком, поворачивается к своему соседу и передаёт шарик без помощи рук. Шарик должен побывать у всех игроков. Если это задание представляется участникам слишком «интимным», можно зажимать шарик в локтевом сгибе.
2.Тема занятия	1.Вводная часть	Путь к здоровой и красивой жизни лежит только через наше мироощущение и гармонию души и нравственных убеждений. (Луиза Хей) Выберите из следующих убеждений наиболее близкие вам: • Каждый из нас отвечает за свой жизненный опыт. • Каждая мысль формирует наше будущее. • Все мы страдаем от недовольства собой и сознания собственной вины. • Тайная мысль каждого: «Я недостаточно хорош». Это мысль, а мысль можно изменить. • Обида, осуждение и сознание вины – самые пагубные для нас состояния души. • Всё у нас ладится, если мы действительно любим себя.

		• Надо захотеть научиться любить себя. • Самоуважение и согласие с самим собой – ключи к положительным переменам в будущем. • Каждой болезни в своём теле мы обязаны себе. - Как вы понимаете данные высказывания? - Почему они вам близки?
3.Основной этап	1.Упражнение «Скульптор и глина» Цель: формирование представления о синхронизации эмоций и движений тела, мимики, жестов 2. Упражнение «Зоркий глаз» Цель: формирование представления о синхронизации эмоций и движений тела, мимики, жестов 3.Упражнение «Мышечный корсет»	Выберите жетон понравившегося цвета, на обратной стороне написано, какую роль вы будете выполнять. Делимся на две команды. В каждой команде 1 играет роль глины, остальные скульпторы. Глина податлива, принимает форму, которую ей задают скульпторы. Скульпторы не сообщают глине, что они из неё лепят. Одна группа лепит уверенного человека, другая – неуверенного в себе. Какую именно вы будете лепить, узнаете из конверта. Скульпторы закончили свою работу. Вопрос к человеку, изображающему неуверенного: - Как вы думаете, какого человека из вас лепили? (неуверенного) - Как вы это поняли? (по жестам, позе) - Что вы почувствовали, когда ваше тело приняло форму вот такой скульптуры? (неудобство, неуверенность, робость и др.) - Скульпторы выполнили свою задачу, выходите из роли. Затем те же вопросы нужно задать человеку, изображающему уверенного: - Как вы думаете, какого человека из вас лепили? (уверенного) - Как вы это поняли? (по жестам, позе) - Скульпторы выполнили свою задачу, выходите из роли Вывод: Скульпторы придавали глине (телу) определённую форму, которая затем нашла своё отражение во внутреннем состоянии. Потому что, эмоции, мысли и движения тела синхронизированы, оказывают взаимное влияние друг на друга. Перед вами 4 портрета женщин из набора метафорических карт «Персона». В каком образе предстают перед нами эти женщины? Подберите к каждому портрету соответствующий силуэт. Вы без труда справились с заданием, потому, что эмоции и чувства живут в теле, внутреннее состояние принимает физическую форму. Уверенные в себе люди отличаются от всех остальных тем, как они себя предъявляют. Обычные люди: «Вначале мне дай, а потом я скажу тебе спасибо», т.е. радуется только после того, как получит результат. Это логично! Эффект получен.

	Цель: создание выразительного образа физического «Я» через формирование мышечного корсета.	вера появляется, потом настроение улучшается и, естественно, «мышечный корсет» (осанка и мимика) будет как у победителя. Лицо довольное, сияет улыбка. - Вы готовы произвести инверсию, попробовать наоборот? Вначале - «мышечный корсет», т.е. распрямляем спину, расправляем плечи и растягиваем рот до ушей. Другими словами, сознательно создаём осанку и мимику успешного, уверенного человека. Мысленно формируем образ успеха. - Посмотрите друг на друга, какой выразительный образ у каждого получился. Не снимая корсет уверенного человека, проходите по залу на свои места, радуя себя и окружающих. Вывод: Можете использовать этот нехитрый механизм, когда мышечный корсет помогает обрести веру в себя, и тогда внешние изменения обязательно повлекут перемены внутренние. Как сказал Рой Чаплин младший: «Будь готов к тому, что тебе повезёт! И тогда случайность не пройдёт мимо!»
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Примерять мышечный корсет успешного, здорового и счастливого человека и отмечать, как изменилось настроение и самочувствие.

План-конспект занятия № 15 по теме:

«Стиль, мода и я» (2ч.)

Цель: развитие эстетического вкуса,

Задачи (направлены на участников):

1. Рассмотреть понятие «мода», «стиль»;
2. Показать влияние хорошего вкуса на моду;
3. Развитие умения выбирать стиль для себя.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- краски, фломастеры, бумага А3
- модные журналы
- набор различных вещей и аксессуаров
- коврики для занятий на полу

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный	1.Приветствие	Психолог приветствует участниц группы, хвалит их за то, что все серьёзно отнеслись к

момент	2. Игра «Настройка пианино» Цель: поднятие настроения в группе, создание рабочей обстановки.	домашнему заданию. Выясняет, были ли трудности при его выполнении. Участницы делятся впечатлениями о том, как удалось применить технику «Мышечный корсет». Ход игры: Участники садятся в круг, каждый кладет руки на бедра своим соседям справа и слева. Тот, с кого начинается игра, хлопает своего соседа справа по бедру. Сосед должен мгновенно среагировать, быстро хлопнуть по бедру первого игрока и тут же хлопнуть следующего справа, как бы передавая ему эстафету. И так по кругу, постепенно убыстряя темп. Если кто-нибудь ошибается, игра начинается с первого игрока.
2.Тема занятия	1.Вводная часть 2.Упражнение «Модельер» Цель: развитие творческого мышления, воображения, вкуса	«Дураки выдумывают моду, а умные поневоле ей следуют» Сэмюэл Батлер «Мода – это когда всем нравится то, о чём известно, что оно всем нравится» Неизвестный «Женщина хочет одеваться так, как другие. И страдает, если действительно одета так, как другие». Лешек Кумор «Я всегда слеую за модой, но издалека». Жан Файяр -Что же такое мода? -Какое высказывание понравилось больше и почему? -Вам нравятся модные люди? - А сами вы модные? Почему? -Всегда ли модное красиво? Мода – это совокупность взглядов, господствующих в определённой общественной среде, обычно недолгое время. (Ожегов) - Почему мода занимает такое важное место в нашей жизни? -Нужна ли мода в школе? Представьте, что вы модельер. Какую одежду, форму вы бы сделали для школьников – старшеклассников? Участницы разбиваются на минигруппы, придумывают, рисуют. Представление для всех. Выбор лучших моделей. - А мода существует только в одежде? -А где ещё? Что значит модный дом? Интерьер? -А всегда ли модные причёски вам идут, модная одежда вам подходит?

3.Основной этап	1.Упражнение «Мне подходит» Цель: развитие творческого мышления, воображения, вкуса 2.Рассказ	Работа с современными журналами мод. -Выберите то, что на ваш взгляд, вам подходит. -Всегда совпадает стиль? Нужно ли соблюдать стиль в одежде, причёске, косметике? -Что такое стиль? Есть ли модный стиль? «Встречают по одежке, провожают по уму». Ум, духовное богатство – это главное, но встречают всё-таки по одежке. Существует несколько простых, но важных правил, которых придерживается человек с хорошим вкусом. • Не может быть красивым то, что может нанести вред твоему здоровью. Например, в теплую погоду одевать шерстяные, но модные вещи. • Одежда должна соответствовать своему назначению. Можно ли в кроссовках и спортивном костюме пойти в театр? • Одежда должна соответствовать возрасту. Может ли маленькая девочка ходить на высоких каблуках? • Одежда должна соответствовать индивидуальным особенностям человека. • Все предметы и части костюма должны хорошо сочетаться друг с другом. Можно ли одеть строгий костюм и спортивные кроссовки или туфли и шубу? Вывод: должен быть ансамбль – это значит: все согласованно, все хорошо сочетаться. Если нет ансамбля (в волосах голубая ленточка, на платье зеленые валанчики, на туфлях желтые пряжки – бабочки) выпадает самое главное – человек. Белье – его посторонние не видят. А как сейчас большинство молодежи выставляет напоказ белье? Вульгарный – безвкусный, крикливый. Нравится ли вам вульгарная девочка с накрашенными яркими веками, развязная, громко хохочущая, хлопающая своего парня по плечу со словами: «Ну, ты отваливай! » или вульгарный подросток с грязными ногтями, с прилипшей сигаретой в углу рта. Дорогие вещи не всегда самые лучшие. Иногда пытаются деньгами возместить отсутствие вкуса. Древние греки говорили: Он не мог сделать красиво, потому сделал богато». Импортный – магическое слово для некоторых взрослых и детей. Беда в том, что все они покупают всё без разбору и тряпки стали смыслом жизни. Носки – обычно подбираю в тон костюма, обуви, рубашки. Но важнее другое – к любому костюму надевают чистые носки. Украшения – брошки, кольца, цепочки. При хорошем вкусе можно позволить себе иногда. Но, во-первых, не все сразу, чтобы не превратиться в новогоднюю елку, во-вторых, не в школу, потому, что украшения выглядят безвкусно в сочетании с деловой одеждой, в-третьих, никаких подделок под
-------------------------------	---	--

	2.Упражнение «Саквояж» <u>Цель:</u> развивать умение правильно ориентироваться в стилях 3.Упражнение «Дождик» Цель: расслабление, снятие напряжения.	золото или бриллианты – пусть стекло будет стеклом, а пластмасса не янтарем, а пластмассой. В большой сумке лежат разные элементы одежды, шляпа, платок, часы, браслет, ремень и др. Участницы по очереди достают элемент одежды или аксессуар и должны ответить на вопрос, к какому стилю принадлежит и куда это можно надеть? Участники делятся на две микрогруппы. Один из участников ложится на живот, закрывает глаза. Все остальные садятся вокруг него и начинают в хаотичном порядке кончиками пальцев дотрагиваться до тела. Постепенно подключаются все участники, темп прикосновений ускоряется, возникает ощущение, что попал под проливной летний дождь.
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Сделать три фотографии самого себя, на которых нужно представить образ для следующих мероприятий: дискотека, научная конференция, спортивный стадион.

План-конспект занятия № 16 по теме:

«Где в моём теле живёт здоровье?» (2ч.)

Цель: формировать представления о различных аспектах здоровья.

Задачи (направлены на участников):

19. Формировать представления о различных видах зависимости;
20. Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

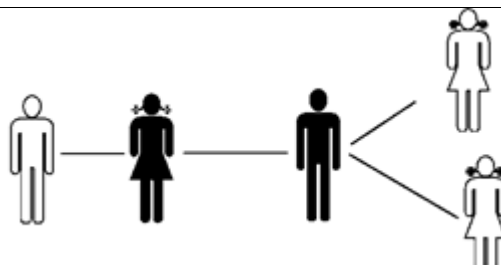
Оборудование:

- прозрачный кувшин, шарики
- ватман, маркеры
- шаблоны пирамиды (12 шт.)

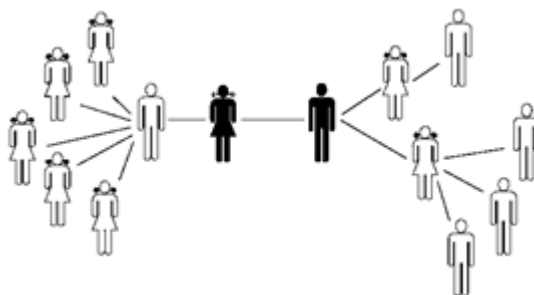
Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Приветствие	Психолог приветствует участниц группы, хвалит их за то, что все серьёзно отнеслись к домашнему заданию. Выясняет, были ли трудности при его выполнении. Обсуждение фото и образов, на них представленных.
	2.Игра «Выйти по числу»	Группа встаёт в шеренгу. Ведущий называет число,

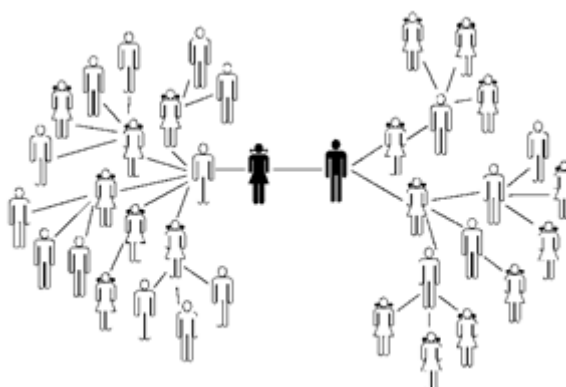
	2.Упражнение «Мои любимые блюда» <u>Цель:</u> формирование представлений о здоровом питании 3.«Как я расходую своё свободное время» <u>Цель:</u> развитие умения правильно организовать режим труда и отдыха 4.Дискуссия. Навыки сохранения репродуктивного здоровья	Девочки объединяются по трое и обсуждают, какие продукты чаще всего преобладают в их рационе. Затем фиксируют результаты на плакате, распределяя их на две колонки: в первую, содержащие большое количество витаминов и микроэлементов, во вторую – не пригодные для полноценного питания: чипсы, попкорн, кока-кола, гамбургеры, картошка фри и др. Обсуждение: Девочки получают материал для информирования. Им предлагается выполнить индивидуальное задание: учитывая полученную информацию, составить индивидуальный список продуктов в суточном рационе. Для выполнения работы девочкам раздаются рисунки пирамиды, в основании которой на строчках записываются самые необходимые продукты, а верхушку занимают продукты, которые употребляются реже. Девочкам предлагается обсудить, как они проводят свой досуг, сколько на это уходит времени. Далее предлагается ответить на вопросы теста «В хорошей ли ты форме?» [1] Комментарий психолога о пользе и необходимости занятий физической культурой. Вопросы: -Что такое репродуктивное здоровье? (Это такое состояние физического, психического, социального и нравственного благополучия, которое позволяет родить и вырастить здорового ребёнка.) -Что может препятствовать рождению здорового ребёнка? (наличие инфекций, состояние алкогольного опьянения, курение, нежелательная беременность, длительный стресс и др.) - Поговорим о том, как распространяется инфекция. Схема: «Ефросинья и Ануфрий» Жили-были на свете молодые люди Ефросинья и Ануфрий. Однажды они встретились и полюбили друг друга. У них никогда раньше не было таких чистых и доверительных отношений, такой настоящей любви. Обозначим их так. Все, что было в прошлом у каждого, не имело для них никакого значения. Это были случайные встречи, несерьезные отношения, да и было их совсем не много. У Ефросиньи был один короткий, летний роман. И у Ануфрия раньше были близкие отношения с 2-мя девушками.
--	--	---



У бывшего друга Ефросиньи было много девушек, он вообще был человек несерьезный. И одна из бывших подруг Ануфрия была легкомысленной, из-за этого они и расстались. А вторая просто уехала в другой город и бросила его.



И у тех, в общем — то посторонних людей, тоже были какие-то сексуальные отношения в прошлом.



Если расширять эту схему дальше, то люди, которых мы изобразим, наверняка не знакомы с главными героями. Ефросинья и Ануфрий, скорее всего, даже не слышали о них. А зачем о них вспомнили мы? Потому что, вступая в незащищенные сексуальные отношения даже с очень любимым и близким человеком, мы одновременно контактируем с микрофлорой всех его предыдущих партнёров, а также тех, с кем раньше контактировали эти люди. Звучит и выглядит это ужасно. Но микробам все равно, в половых путях какого человека жить, да и мораль им не знакома.

Обсуждение:

-Что важного вы сегодня узнали?

-Что вы использовали бы в своей жизни?

	5.Упражнение «Свеча» Цель: обучение расслаблению, установление спокойного состояния для завершения занятия.	Психолог: «Закройте глаза, представьте себе, что перед вами стоит свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда раздуваете его, оно становится светлее, когда уменьшаете – становится темнее. Чередуйте темноту со светом. Представьте, что свет становится ярче, лучистее. Попробуйте его сделать таким ярким, чтобы вокруг стало светло, как днем. Теперь очень медленно приглушайте свет пламени».
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия 2.Домашнее задание	- Что вам понравилось сегодня на занятии? - В чем вы испытывали трудности? - Что нового вы узнали о себе и о других? - Как вы себя чувствуете? Внедрить в жизнь составленные индивидуальные планы питания и режима дня.

План-конспект занятия № 17 по теме:

«Подведение итогов: «Свет мой, зеркальце, скажи» (3ч.)

Цель: Подведение итогов лекционно-практических занятий

Задачи (направлены на участников):

1. формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе;
2. анализировать и интегрировать полученный в ходе занятий опыт;
3. Осознать себя личностью и частью группы.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- коробка с разноцветными квадратиками
- свеча

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Упражнение «Цвет настроения» Цель: поднятие настроения в группе, создание рабочей обстановки	Каждая участница выбирает цвет своего настроения на данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету. Психолог открывает коробку и сообщает, с каким настроением пришли сегодня участники группы, и спрашивает, так ли это?

		Затем психолог предлагает каждому протянуть другому руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому протянули руку, протягивает ее другому с этими же словами. Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.
2.Тема занятия	1. Упражнение «Хочу – могу – надо» <u>Цель:</u> активизация и укрепление доверия к самому себе, к собственным желаниям, потребностям. 2.Упражнение «Внутренний проводник» <u>Цель:</u> развитие умения расслабляться, используя свои внутренние резервы.	Обсуждение проведенной работы по следующим вопросам: - Удавалось ли вам каждый раз выполнять домашнее задание? - Какими словами вы себя мотивировали? Хочу Могу или Надо? -Какого результата достигли? Психолог: «Каждый человек обладает мудрым подсознанием, но не каждый знает, как до него достучаться. Важно научиться обращаться к своему внутреннему проводнику, который может помочь в сложных ситуациях. Сейчас вы попробуете установить контакт со своим внутренним проводником ». Психолог дает инструкцию: «Сядьте удобно, закройте глаза, почувствуйте себя спокойно и расслабленно. Представьте себя в каком-то месте, на природе, там, где есть чувство тепла, уюта, безмятежности. Заметьте тропинку у своих ног, которая ведет к вашему проводнику, почувствуйте, как легко идти по ней. Проводник поможет вам оставаться сильными и здоровыми». Психолог просит заметить, какого цвета свечение они видят вдалеке, и как оно медленно приближается. Оно вызывает чувство сохранности и защиты. По мере того, как это свечение приближается, клиент может осознать, что это живое существо – человек, которого он знает, или дружелюбное животное. Нужно поздороваться и поблагодарить его за то, что он пришел. По мере приближения этого существа, можно разглядеть, как оно выглядит. Если участники чувствуют себя рядом с ним уютно, то это их проводник. Нужно спросить, как его зовут. Со своим внутренним проводником можно обсуждать все проблемы, задавать вопросы. Нужно быть очень внимательным к тому, что говорит проводник, к его жестам, он может указать на что-то, что символизирует его ответ. Нужно договориться со своим проводником о том, как вступить с ним в контакт в следующий раз, и попрощаться. Когда участники будут готовы, пусть начнут вспоминать о комнате, в которой находятся, замечать звуки вокруг себя и медленно откроют глаза. Групповое обсуждение по следующим вопросам: - Кому удалось наладить контакт с собственным

	3.Упражнение «Макароны» Цель: снятие эмоционального напряжения	подсознанием? - Как выглядел проводник? - Что вы у него спросили? - Что он ответил? - Что вы чувствуете сейчас? Инструкция: Встаньте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы пучок макарон, который подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться. Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком....А когда я крикну: «Кетчуп!», - вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.
3.Основной этап	1.Повторное тестирование. Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд, модификация Т.В.Румянцевой) 2. Тест "Автопортрет" адаптирован Р. Бернсом) 3. Упражнение «доброе слово» Цель: способствует доброжелательному отношению друг к другу	Свободное самописание «Кто Я?» Эта методика применяется для того, чтобы выяснить, что вкладывают девушки в понятие «Я». Участникам занятия предлагается ответить на вопрос «Кто Я?», они должны составить о себе до 20 предложений, начинающихся со слова «Я». Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности. Нарисовать свой автопортрет любыми средствами (краски, карандаши, фломастеры и др.) Общение осуществляется в парах сменного состава. Психолог предлагает девочкам сказать друг другу что-то доброе, затем происходит смена пар (в зависимости от количества времени, происходит одна или две смены). Варианты предложений: - Мне нравится в тебе... - Мне нравится, что ты... - Я одобряю тебя зато... - Я желаю тебе... - Меня радует, что ты... Одно и то же задание может повторяться несколько раз, но с обязательной сменой пар. - Какие чувства вы испытали? - Что вас удивило, огорчило, обрадовало?

	4.Упражнение "Подарок".	Дарить и принимать подарки - это искусство, которому, как и всякому другому искусству, можно и нужно научиться, так как это является проявлением внутренней культуры человека. При этом вовсе не важно, дарите ли вы дорогой подарок или просто милый сувенир. Подарок должен быть выражением нашего хорошего отношения к человеку, а не средством успокоения нечистой совести. Умение дарить подарки говорит о том, как развито у человека умение любить другого. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и дарит его своему соседу справа (путевку на черное море, украшение, торт, цветок и т.п.).
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия Упражнение «А напоследок я скажу...» Цель: подведение итогов групповых занятий, обобщение полученных знаний.	Участники передают по кругу символический предмет – свечу, рассказывая, чему они научились, что нового открыли в себе, оставляют пожелания другим. Психолог подводит итоги проделанной работы, делится своими ощущениями, желает участникам группы всего самого наилучшего.

Список использованной литературы

1. Александровская, Э.М. Современная девушка: как стать успешной и счастливой [Текст]: программа развития социальных навыков у девочек-подростков/ Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Л.В. Толчинская. – М.: ВАКО, 2014.- 144с.
2. Басаргина, Д.В. Игры в тренинге [Текст]: любимые рецепты успешного тренера / Д.В. Басаргина, Т.В. Семёнова.- СПб.: Речь, 2010.- 174с.
3. Большая энциклопедия [Текст]: жизнь и здоровье женщины/ гл. редактор Г.А. Непокойчицкий.- М.: АНС: АСТ: Астрель, 2009.- 1120с.
4. Василькова, Ю.В. Быть мужчиной. Быть женщиной [Текст]: тренинг полоролевой идентичности для подростков/ Ю.В.Василькова.- СПб.: Речь, 2010.- 126с.
5. Венщикова, И.А. Раскрытие женственности и обретение уверенности в себе [Текст]: программа тренинга/ И.А. Венщикова, Д.А.Кауппонен.- СПб.: Речь, 2014.- 192с.
6. Горбунов, Г.Д. Взаимосвязь развития двигательных качеств и психических процессов у старших школьников [Текст] / Г.Д.Горбунов, А.Т.Горшкова.- СПб.: Речь, 1996.- 122с.
7. Карнеги, Д. Как преодолеть тревогу и стресс [Текст] / Д. Карнеги.- Минск: Попурри, 2011.- 208с.
8. Кашапов, Р. Типология личности, или Какие мы разные [Текст] / Р. Кашапов.- М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2002.- 320с.
9. Кипнис, М. Тренинг коммуникации [Текст]: действенный тренинг/ М.Кипнис.- М.: Ось-89, 2006.- 128 с.
10. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст]: И.С. Кон.- М.: Просвещение, 1989.- 256с.
11. Кулахметова, Т.В. Женщине на каждый день [Текст]/ Т.В. Кулахметова.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.- 160с.

12. Левашова, С.А. Психолог и подросток [Текст]: коммуникативно-двигательный тренинг/ С.А. Левашова. - Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2002.- 160с.
13. Ли, Д. Практика группового тренинга [Текст] / Д. Ли.- СПб.: Питер, 2002.- 224с.
14. Маленькие секреты больших девочек [Текст] / авт.- сост.: И.И. Соковня.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999.- 320 с.
15. Мир мужественности, женственности и красоты [Текст]: элективный курс. 8-9 классы / авт.-сост. Н.Н. Лубянова.- Волгоград: Учитель, 2007.- 220с.
16. Нечитайло, Т.А. Генезис образа физического Я в подростковом возрасте [электронный ресурс]: Т.А. Нечитайло.- Киев, 2010.- Режим доступа: <http://avtoreferati.ru>
17. Пиз, А. Язык телодвижений [Текст] / А. Пиз.- М.: Эксмо, 2002.- 272с.
18. Психогимнастические упражнения для школьников [Текст]: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.-сост. М.А.Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.- 87с.
19. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога [Текст]: учеб. пособие: Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения / Е.И. Рогов.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 480с.
20. Родионов, В.А. Я и все-все-все [Текст]: тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9-классов/ В.А. Родионов.- Ярославль: Академия развития, академия Холдинг, 2002.- 240с.
21. Румянцева, Т.В. Психологическое консультирование [Текст]: диагностика отношений в паре / Т.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2006.-103с.
22. Сиротюк, А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников [Текст]: практическое пособие / А.Л.Сиротюк.- М.: АРКТИ, 2010.- 60с.
23. Скугаревский, О.А., Сивуха С.В. Образ собственного тела [Текст]: разработка инструмента для оценки / О.А. Скугаревский, С.В. Сивуха // Психологический журнал.- 2006.- № 2
24. Тест-опросник «Шкала самоуважения Розенберга» [электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.psihu.net>
25. Формирование здорового образа жизни российских подростков [Текст]: для классных руководителей 5-9 классов: учеб.-метод. пособие / под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.- 192с.
26. Черникова, Т.В. Возраст первой любви. Воспитание чувств [Текст]: классные часы и клубные занятия для старшеклассников: методическое пособие / Т.В. Черникова, И.В.Камышанова.- М.: Глобус, 2006.- 183с.