Муниципальное автономное учреждение ЗАТО Северск

«Ресурсный центр образования»

**Методические материалы**

**курса «Формула гармоничных отношений**

**Оглавление.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Общие положения. | **2** |
|  | Планируемые результаты освоения курса «Формула гармоничных отношений». | **4** |
|  | Содержание курса «Формула гармоничных отношений». Приложение 1 | **5** |
|  | Тематическое планирование с указанием форм работы и количества часов, отводимых на освоение каждой темы. Приложение 2 | **6** |
|  | Анкета обратной связи от обучающихся по итогам проведения занятий. Приложение 3 | **42** |
|  | Итоговая анкета обратной связи. Приложение 4 | **43** |
|  | Количественные показатели эффективности курса. Приложение 5 | **44** |

**Общие положения**

Методические материалы курса «Формула гармоничных отношений» рекомендованы в помощь классным руководителям 10-11 классов для проведения занятий с обучающимися в формате классных часов, составлены по результатам работы Службы сопровождения муниципальных социально-педагогических проектов МАУ ЗАТО Северск «Ресурсный центр образования».

**Актуальность.**

Экономические и социокультурные преобразования, происходящие в современном обществе, вызвали деформацию многих духовных и культурных ценностей, которые были накоплены веками. В настоящее время наблюдается снижение уровня культуры взаимоотношений, расшатываются поведенческие нормы в обществе, что, конечно же, не может не отражаться на подрастающем поколении.

Особенно актуальным в настоящих условиях становятся задачи образования, способствующие формированию культуры общения и взаимоотношений подрастающего поколения, развитию целостности личности, содействующие осознанию и самоприятию собственной индивидуальности, становлению ценностных ориентиров, выбору собственной стратегии полоролевого поведения, способность к которому вырабатывается у девушек и юношей с помощью поддержки педагогов в процессе целенаправленной педагогической деятельности. Задача школы в настоящий момент состоит в том, чтобы научить старшеклассников стратегиям поведения, включающим правила, знания о различных системах ценностей, культуры взаимоотношений между людьми, толерантного, уважительного отношения, способности к осознанному выбору стратегии, соответствующей собственным тендерным особенностям, внутренним потребностям своей женской/мужской индивидуальности, перспективам самореализации.

**Основная цель курса «Формула гармоничных отношений»:** формирование у обучающихся 10-11 классов представлений об условиях построения гармоничных отношений между людьми.

**Основные задачи содержания курса:**

* формирование у обучающихся знаний об общетеоретических, общекультурных фактах, концепциях, принципах межличностного общения, гармоничных отношений между людьми;
* формирование у обучающихся понимания отдельных стратегий и тактик эффективного межличностного общения, партнерских, гармоничных отношений;
* формирование опыта изучения своих особенностей в коммуникации, выбора стратегий и тактик поведения в общении, конфликтных ситуациях, развитие способности рефлексировать свои реакции, эмоции, поведение; анализировать, критически переосмысливать свой опыт;
* воспитание у обучающихся положительного, эмоционально-ценностного отношения к себе и другим, стремления к интеллектуальному и культурному саморазвитию.

Курспредполагает обязательное **использование активных форм обучения**: мини-лекции, учебный разговор, работа в малых группах, презентации, структурированная дискуссия, деловая игра, ролевая игра, круглый стол, упражнения/тесты, групповая консультация, элементы социального тренинга, обратную связь, формы контроля достижения цели и задач курса.

В помощь ведущим разработана примерная программа курса «Формула гармоничных отношений». Программа содержит примерные темы и задачи занятий, вопросы для обсуждения, ссылки на тесты, игры, список литературы и интернет ресурсов. Приложение 1.

**Продолжительность курса занятий.** Курс предполагает не менее 8-10 занятий продолжительностью от 45 до 90 минут. Ведущие могут использовать предлагаемую программу без изменений. В то же время ведущие могут разработать авторскую программу, вносить изменения в тематическое планирование занятий, перераспределять количество часов по темам, выбирать методический инструментарий, формы обучения. Каждое занятие предполагает содержательную и эмоциональную завершенность темы, достижение цели и задач. Приложение 2.

В образовательный процесс занятия по курсу «Формула гармоничных отношений» рекомендуется включать в форме внеурочной деятельности или в формате дополнительного образования.

По итогам проведения занятий курса предусмотрены формы анкет обратной связи обучающихся для анализа результатов освоения программы курса.. Приложение 3, 4. Сводный отчет ведущего по курсу. Приложение 5.

**О некоторых элементах разработки курса «Формула гармоничных отношений»**

1**. Формулирование цели**

При формулировании целей или ожидаемых результатов важно учитывать следующие уровни обучения:

 - осведомленность,

 - знание/понимание,

 - приобретение навыков,

 - проверка жизнеспособности и устойчивости знаний, умений, навыков.

2. **Выбор методов обучения**

Выбор методов обучения осуществляется в соответствии с целями, ожидаемыми результатами, темами занятий и возможностями ведущего.

Основные акценты в процессе обучения:

- представление информации,

- обработка информации,

- применение информации.

На этапе «представления» эффективны методы обучения, которые формируют понятия, детали основной темы, а также стимулируют критическое мышление, вовлечение участников в процесс обучения, возбуждение интереса к предмету и снятие напряжения участников. Это мини-лекция, презентация, структурированная дискуссия, инструктаж, групповое консультирование, учебный разговор, мозговой штурм.

Следующим важным этапом в обучении является обработка информации, её обдумывание, попытка применения в относительно безопасном учебном окружении – ролевая игра, анализ конкретных ситуаций, критических инцидентов, развитие взаимоотношений в группе, анализ ролей и другие методы помогут осмыслить и сознательно усвоить новые способы мышления и действий. Этот этап открывает возможность экспериментировать и глубже понимать собственное поведение и реакцию других, достигать изменения отношений в группе или с отдельными людьми, научаться контролировать свои эмоции и чувства.

И для реального обучения важно спланировать практическое применение изучаемого в процессе обучения и после его завершения с помощью методов – элементы тренинга, оценка воздействия обучения, оценка группового воздействия, самооценка поведения, планирование саморазвития определенных качеств и другие методы. Анкетирование – один из эффективных учебных методов, который основывается на информации обратной связи от группы обучаемых. Несколько важных правил при анкетировании: краткость и простота инструкции, анонимность, достаточность времени.

**Планируемые результаты освоения курса «Формула гармоничных отношений».**

**Личностные результаты.**

1. Понимание и принятие норм поведения, правил общения и взаимоотношений в обществе.
2. Понимание и принятие ответственности за последствия своих действий и решений.
3. Осознание и самоприятие собственной индивидуальности, развитие целостности личности
4. Готовность к выбору собственной стратегии полоролевого поведения.
5. готовность и способность к саморазвитию и самопознанию на основе принятия собственной индивидуальности;
6. готовности и способность делать осознанный выбор
7. становление ценностных ориентиров ценностно-смысловые установки обучающихся: ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

**Метапредметные результаты.**

1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
2. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
3. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
4. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
7. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения различных задач;

**Приложение 1**

**Содержание курса «Формула гармоничных отношений»**

**для обучающихся 10-11 классов**

**Формы проведения занятий**: мини-лекция, учебный разговор, работа в малых группах, презентации, структурированная дискуссия, деловая игра, ролевая игра, круглый стол, упражнения/тесты, групповая консультация, элементы социального тренинга, обратная связь, форма контроля достижения цели и задач курса.

**Темы:**

1. Школа человеческих отношений.
2. Как зарождается любовь?
3. Почему распадаются отношения?
4. Что такое гендерные отношения?
5. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. В чем разница.
6. «Самооценка». Как наша самооценка влияет на взаимоотношения с окружающими.
7. Я и конфликт. Конструктивное разрешение конфликтов
8. Манипуляции. Как не попасть в ловушку манипулятора. Как уметь отстоять свои интересы.
9. Семья моими глазами. Семья и качество жизни.

**Приложение 2**

**Тематическое планирование.**

 **Краткое содержание занятий.**

**Тема первая. Школа человеческих отношений.**

**Задачи:**

1. Краткий обзор понятия «человеческих отношений».
2. Формирование представлений о видах взаимоотношений между людьми.

**Краткое содержание:**

* Раскрытие понятия «Человеческие отношения»;
* Человеческие отношения - как условие межличностного понимания.
* Виды взаимоотношений между людьми.

 Понятие человеческих отношений очень широко. Для определения что является человеческими отношениями нужно для начала разобраться какими бывают отношения.

 Человеческие взаимоотношения многогранны, состоят из различных уровней взаимодействия: социального и эмоционального. Дружеские отношения затрагивают эмоциональный уровень, деловые — социальный.

 Все виды отношений можно условно разделить на деловые отношения или эмоциональные (межличностные отношения). Человеческие отношения — это трансформация социальных и эмоциональных отношений, имеющих некоторые особенности: человеческие отношения формируются при условии некоторой длительности взаимодействия, устойчивости и изменчивости.

 Человеческие отношения включают в себя 2 уровня взаимодействия-социальный и эмоциональный, т.е. люди одновременно могут выстраивать взаимодействие друг с другом во взаимосвязанных социальных ролях (в социуме), и задействовать различные эмоции - радость; страх; волнение; интерес; смущение; жалось; злость; агрессия; ярость и пр.). Эмоциональный уровень отношений подвижен, человек к одному и тому же объекту может испытывать различный спектр эмоций от позитивных до негативных.

 Виды отношений:

Социальные. Межличностные (личные). Деловые.

 Социальные отношения- это отношения между социальными группами или их членами. Социальные отношения могут быть: производственные, экономические, правовые, нравственные, религиозные, политические, эстетические, межличностные:

1. Производственные отношения концентрируются во множестве профессионально-трудовых ролей-функций человека (например, инженер или рабочий, руководитель или исполнитель и т.д.).
2. Экономические отношения реализуются в сфере производства, владения и потребления, представляющей собой рынок материальной и духовной продукции. Здесь человек выступает в двух взаимосвязанных ролях - продавца и покупателя. Экономические отношения бывают планово-распределительными и рыночными.
3. Правовые отношения в обществе закрепляются законодательным путем. Они устанавливают меру свободы личности как субъекта производственных, экономических, политических и других общественных отношений.
4. Нравственные отношения закрепляются в соответствующих ритуалах, традициях, обычаях и других формах этнокультурной организации жизни людей. В этих формах заключается моральная норма поведения.
5. Религиозные отношения отражают взаимодействие людей, которое складывается под влиянием представлений о месте человека во вселенских процессах жизни и смерти, и т.д. Эти отношения вырастают из потребности человека к самопознанию и самосовершенствованию, из сознания высшего смысла бытия.
6. Политические отношения концентрируются вокруг проблемы власти. Последняя автоматически приводит к доминированию тех, кто ею обладает, и подчинению тех, кто ее лишен.
7. Эстетические отношения возникают на основе эмоционально-психологической привлекательности людей друг для друга и эстетического отражения вещественных объектов внешнего мира. Эти отношения отличаются большой субъективной вариантностью.

 Деловые отношения- представляет собой особую форму взаимодействия людей в процессе определенного вида трудовой деятельности, которая содействует установлению нормальной морально-психологической атмосферы труда и отношений партнерства между руководителями и подчиненными, между коллегами, создает условия для продуктивного сотрудничества людей в достижении значимых целей, обеспечивая успех общего дела. Культура речи и деловое общение довольно успешно использует жанровые разновидности устного и письменного общения. При этом письменная разновидность речи представлена деловыми письмами и другими документами, которыми фиксируются социально-правовые отношения (контракты, договоры, соглашения и другие сопутствующие документы). Устная речь, с помощью которой реализуются нормы делового общения, представлена встречами, деловыми переговорами и консультациями.

Деловые отношения строятся в рамках выполняемых социальных ролей, например: продавец — покупатель, учитель — ученик, психолог — клиент. Образцы исполнения этих ролей зафиксированы в различных правовых документах. Уровень мастерства по выстраиванию деловых отношений напрямую связан с умением человека осознавать и исполнять свою профессиональную роль, строить свое поведение в ее рамках. «Человеческие» отношения возникают тогда, когда поведение начинает выходить за рамки профессиональной роли.

Межличностные (личные).

Исходя из названия можно понять, что личные отношения – это общение между людьми, то есть личностями, основанное на индивидуальных психологических особенностях. Главными факторами, которые лежат в основе этого вида отношений являются чувства – интерес, в первую очередь. Важно отметить, что личные отношения могут складываться из чувств и эмоций, заставляющих людей открывать свой внутренний мир. К чувствам, которые затрагивают личные отношения относят:

* симпатию/антипатию;
* заинтересованность;
* любовь/ненависть;
* привязанность;
* вражду;
* уважение;
* подозрения;
* доверие.

Личные отношения мы выстраиваем с родственниками, друзьями, возлюбленными.

 В личных отношениях различают:

* Брачно-семейные отношения (в семейных отношениях, как в некой целостной системе, можно выделить все три уровня: социальный, эмоциональный, сексуальный). В брачно-семейных отношениях существуют следующие взаимодействия: супружеские (между мужем и женой). Родительские (между родителями, основа-воспитание детей), детские (между детьми, основа взаимодействия ребенок-ребенок), детско-родительские (между родителем и ребенком, основа взаимодействия родитель-ребенок).
* Интимно-личностные. Отношения между возлюбленными мужчиной и женщиной.
* Дружественные.

Условия для выстраивания межличностного понимания.

Общение рассматривается как основа взаимодействий между людьми.

Взаимопонимание между людьми – это совпадение суждений и взглядов, нахождение путей решения в конфликтных ситуациях. Фундамент долгосрочных отношений – это взаимопонимание, рассматривается как основа человеческих отношений.

 Без взаимопонимания невозможно существование ни рабочих отношений, ни семейных, ни дружеских. Человеку важно ощущать поддержку единомышленников в случае ссор или конфликтов. Взаимопонимание – главный помощник на пути к успехам, и формированию «человеческих отношений».

**Возможные вопросы для обсуждения:**

* Чем деловые отношения отличаются от личных?;
* Какие виды личных отношений могут строиться между людьми?;
* Какие факторы лежат в основе личных и деловых отношений?

 **Упражнение «В Контакте»**.

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Задача: преодолеть барьеры в общении и выстроить отношения с партнерами.

Цель: развитие навыков коммуникации. Формирование умения различать виды общения, выстраивать взаимодействие в рамках делового и межличностного (эмоционального) общения.

На листках заготовлены задания:

 Задание № 1. Попробуй договориться.

На каждое задание необходимо 1-3 человека для проигрывания ситуаций.

1. человек- предприниматель. Вы хотите получить крупный кредит на развитие своего бизнеса. Ваше предпринимательское дело строиться в области производства металл каркасных сооружений. Вы хотите расшириться на юго-восток страны. Задача получить кредит на выгодных для Вас условиях.
2. человек- кредитор. Ваша задача выдать кредит с максимально выгодными для вас условиями (по максимальной ставке, с учетом страховых выплат, удержаний за пользование кредитными средствами и пр.). Ваша задача, склонить предпринимателя к своим условиям.

 Задание № 2. Кто уступит первым.

Участники 3 человека.

1. человек- старшая сестра. Сестра хочет сделать подарок матери ко Дню рождения и подарить дорогой зонт. Она считает это хорошим и практичным подарком.
2. человек- младшая сестра. Младшая сестра считает, что зонт — это бесполезный подарок, поскольку хоть и сломанный, но зонт у матери имеется, и его можно отдать на починку, а вот французских дорогих духов у матери нет, и душится ей нечем. Младшая сестра считает, что духи- это то что нужно подарить матери ко Дню рождения.
3. человек- тетя. Тетя считает, что делать материальные подарки друг другу это скучно и неинтересно. Тетя считает, что лучший подарок- это эмоции, которые можно подарить человеку, поэтому, ее идея подарка- это семейный отдых в аквапарке, куда мама может пойти со всей семьей и получить незабываемые впечатления. Тетя настаивает на таком подарке, поскольку считает, что мама в последнее время очень редко выбирается из дома, и это пойдет ей на пользу.

 Задание № 3. Дружба с одноклассником.

1. Человек- школьник. Ваня- спокойный, уравновешенный и рассудительный человек. Ване симпатичен Кирилл, поскольку он, также, как и Ваня, занимается Веб дизайном, и ему давно интересно поддерживать общение с Кириллом, однако дружеское общение у ребят не завязывается. Задача Вани придумать общее дело, которое может объединить их с Кириллом и позволит ребятам познакомиться поближе.
2. Человек- школьник. Кирилл- интеллигентный, начитанный, увлеченный своим занятием молодой человек. Кирилл увлекается Веб дизайном. С Ваней он давно знаком и симпатизирует ему, считает его достаточно умным и интересным молодым человеком. Однако завязать более тесные отношения, чем просто дружеское общение у него не получается. Задача: выслушать то что ему предлагает Ваня и внести в них свои предложения. Попытаться построить с Ваней доверительные отношения.

 **Обсуждение:**

* Какие виды отношений мы наблюдаем в этих ситуациях?;
* Какие отношения требуют определённых усилий для их построения. Почему?

**Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

* В чем значение человеческого общения? Его смысл?;
* Что для вас является взаимопониманием?

**Литература**

1. Вачугова Д.Д. Практикум по менеджменту: деловые игры. Учебное пособие. М.: Высшая школа. 2001.
2. Голикова Е. И. Анализ межличностных отношений. Справочник по управлению персоналом. 2004, №7.
3. Демченко Е.В. Мотивация работника: теория и практика. - М.: Инфра-М, 2008.
4. Питерс Т., Уотерман В. В поисках эффективности управления. М.: Прогресс, 2006.
5. Платонов Ю.П. Занимательные очерки по социологии человеческих отношений. - СПб.: Питер, 2007.
6. Петрушин С. В. Любовь и другие человеческие отношения. Изд. 2-е, доп. — СПб.: Речь, 2006. — 144 с.
7. Роджерс К. Становление человека. М.: Универс. 1994.
8. Титов Н.М. Социальная психология. - М.: Инфра - М, 2006.
9. Филиппова Г.Г. Как обучать искусству общения (журнал «Классный руководитель», № 2,8, 2001год, № 8, 2002.
10. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность. Теория. Упражнения. Эксперименты.Прайм – ЕВРОЗНАК.2004
11. **Тема вторая. Как зарождается любовь?**

**Задачи:**

1. Краткий обзор понятий симпатия, любовь, влюбленность. Этапы развития отношений.

2. Формирование представлений об условиях межличностного общения.

**Краткое содержание:**

* Раскрытие понятия «Симпатия»; «Любовь»; «Влюбленность».
* Этапы развития отношений.
* Условия формирования эмоциональных отношений.

 Потребность в отношениях, есть у каждого человека, она заключается в том, что по своей сути каждый человек нуждается в поддержке и тепле, в признании, в общении. По мнению отечественного психолога А. Н. Леонтьева, «эмоциональные процессы, происходящие у человека, под влиянием положительных эмоциональных отношений, имеют для него положительное значение». Эмоциональные отношения существуют в различных группах. Можно говорить об эмоциональных отношениях между матерью и ребенком, между супругами, между товарищами по работе и т. д.

 Эмоциональные отношения это развивающийся во времени процесс, закономерно переходящий от одного этапа к другому:

* 1 этап развития отношений - зарождение симпатии. Симпатия от греч. — «внутреннее расположение, влечение». Симпатия рождается и проявляется неосознанно человеку. Человек не может регулировать возникновение симпатии искусственно, также, как и антипатии.

 На возникновение симпатии могут повлиять следующие факторы:

1. Внешние данные (давно установлен факт, что ухоженные и симпатичные люди, которые отвечают установленным в обществе канонам красоты быстрее располагают к себе). Первично мы оцениваем человека с точки зрения его привлекательности, современности, ухоженности;

2. Социально-демографические характеристики (доказано, что география проживания людей, влияет на время установления взаимопонимания между собой. Так, людям из севера требуется больше времени для выстраивания общения между собой, чем людям с юга);

3. Сходство взглядов, ценностных ориентиров и установок. Научно установлено, что, люди, смотрящие на три вещи одинаково, в дальнейшем создают себе привычную для себя среду существования; люди, смотрящие на 2 вещи по- разному, а на одну одинаково дополняют личностную ориентацию друг друга; люди, смотрящие на 3 вещи по-разному, ощущают значительные трудности в построении межличностной коммуникации;

4. Личностные характеристики (совместимость темперамента во время общения- один человек эмоционально импульсивен, другой сдержан; у одного человека мыслительная деятельность происходит медленно, у другого быстро; одному важно проявление тактильного контакта- объятия, похлопывание по плечу, другой не испытывает потребности в прикосновениях);

5. Невербальное общение (то впечатление, которое человек производит на нас невербальной коммуникацией- самооценка; уверенность жестикуляции; умение соответствовать ситуации).

 Установленные психологической наукой факты, что:

- большей популярностью пользуются люди, предпочитающие смотреть в глаза собеседнику;

-на возникновение симпатии влияет улыбка;

-симпатия очень быстро возникает к похожим на себя людям, это связано со следствием стремления к обеспечению психологической безопасности (я знаю, что от тебя ожидать, потому что я похож на тебя). Когда совместимость существует, люди легко находят общий язык, могут обсудить любую тему без опасений быть неправильно понятыми.

 Как сделать первые шаги в построении отношений, через общение с человеком:

-Не будьте безразличны к людям (искренне интересуйтесь, тем что делает человек, чем он увлекается);

- Не скрывайте радость от встреч с человеком;

-Слушайте его внимательно: увлечения, хобби, желания и пр. Рассказывайте о себе. Делитесь своими впечатлениями, желаниями, мечтами, событиями;

-Не заставляйте слушать человека то, что ему не интересно (уважайте его);

-Хвалите человека, не стесняйтесь говорить комплименты (дайте почувствовать ему, что он вам нужен и важен);

 Для продолжения общения и развития отношений, люди согласно теории отечественного психолога Л.Гозмана, проходят через ряд фильтров:

* Первый фильтр - на начальном этапе общения мы обращаем внимание на внешность человека, на его поведение, настроение (эмоциональное состояние). При неблагоприятном сочетании составляющих общения не возникает и не продолжается;
* Второй фильтр - для продолжения общения и построения отношений необходимо определённое сходство между общающимися. Сходство может проявляться в общих взглядах, интересах, целях, и пр.
* Третий фильтр - включение общающихся в совместную деятельность (в том числе совместное взаимодействие с другими людьми, социальными системами, предметным миром). Проявление уважения, доверия и наличия близости межу общающимися людьми.
* 2 этап развития отношений - влюбленность или «романтическая любовь». Еще в начале 19 века русский историк Карамзин отметил появление в русском языке нового слова – влюбленность. Под этим словом понимали страстное влечение к кому-нибудь.

 Влюблённость является неустойчивым состоянием сознания: она существует как фаза, протекающая в тот или иной, всегда конечный период времени. Она может стихать, заканчиваться и появляться вновь. Влюблённость может переходить в другое чувство, например, в любовь.

 Симптомы влюбленности:

- пребывание в радостном настроении; - потребность в мечтах; - ценность каждой минуты общения; - постоянные мысли о человеке; - готовность идти на жертвы; - потребность тактильного контакта.

 Сколько длится влюбленность? Многие ученые и мыслители сходятся во мнении, что со временем чувство упоения, восторга от того, что видишь любимого человека, взаимодействуешь с ним, постепенно снижается. На этом этапе отношения приобретают определенную эмоциональную окраску, становятся дружескими, приятельскими, супружескими и пр.

* 3 этап развития отношений- возникновение Любви. Любовь само по себе достаточно глубокое чувство, и оно не может возникнуть за несколько недель. Очевидно, что термином «любовь» объединяются качественно различные отношения. Так называют и чувство матери к ребенку, и отношения молодых людей. С равным основанием можно говорить и о супружеской любви. В психологии выделяют типологии любви, опираясь на классификацию американского ученого Э. Фромма. Он выделяет пять типов любви: братскую, материнскую, эротическую, любовь к самому себе и любовь к Богу.

Любовь в отличие от влюбленности находит проявление в глубоких вещах: заботе о благополучии партнера, о его здоровье и благосостоянии.

 Э. Фромм (Американский психолог) обозначил пять элементов любви:

* Давание. "Любовь значит, прежде всего, давать, а не брать». (давать радость, поддержку, готовность принимать совместные решения и пр.);
* Забота и заинтересованность. "Любовь - это активная заинтересованность в жизни и развитии того, кого мы любим».
* Ответственность. "Быть "ответственным" значит быть в состоянии готовности "отвечать" за свои слова, действия, поступки.
* Уважение. "Способность видеть человека таким, каков он есть, осознавать его уникальную индивидуальность".
* Знание. "Я могу переступить пределы собственного интереса и увидеть другого человека в его собственном проявлении".

 В 1986 году американский психолог Роберт Стернберг предложил трехкомпонентную теорию любви. На его взгляд, любовь имеет три составляющие: интимность, страсть, обязательства.

 Интимность - (близость)- это эмоциональная составляющая любви. Любящие люди чувствуют себя связанными друг с другом близкими связями. Эта близость имеет несколько различных проявлений. Любящим хочется сделать жизнь тех, кого они любят, лучше и легче. Любящие, искренне симпатизируют любимым, испытывают удовольствие, когда общаются с ними. Они искренне готовы поддержать любимых в трудную минуту и рассчитывают получить то же самое в отношении себя.

 Страсть – она включает в себя сексуальное притяжение, сексуальное влечение и сексуальное поведение (характерна на для супружеской любви).

Обязательства. Помните, как при венчании – беру тебя в горе и радости, в богатстве и в бедности, в болезни и здравии.

 Отсутствие любви представляет собой отсутствие всех трех компонентов любви.

 Рассмотрим некоторые разновидности отношений, с которыми мы встречаемся в нашей жизни:

1) Отношения, построенные **на симпатии**: человек, чувствует близость, связанность и теплоту по отношению к другому, без чувства сильной страсти или обязательств к долгосрочным отношениям.

2) Отношения, построенные **на влюбленности**: человек, чувствует влечение к другому человеку, проявляет страстность, однако близость и обязательства отсутствуют.

3) Отношения, построенные **на обязательствах**: человек, не чувствует привязанности, близости и страсти к другому человеку. Пустая любовь характеризуется обязательствами без близости. В культурах, в которых распространены устроенные браки, отношения супругов могут начинаться как пустая любовь и развиться в другую форму.

4) Отношения находящиеся **в романтической любви** происходит из сочетания близости и страсти. Романтические любовники не только обращены физически друг к другу, но также связаны эмоционально.

5) Отношения построены **на дружеской любви** - это близкий, не страстный тип любви, сильнее чем дружба благодаря элементу долгосрочных обязательств. Этот тип любви наблюдается в долгих браках, где страсти больше нет, но где глубокая привязанность и обязательства остаются.

 **Задание: Упражнение «Что есть симпатия. Влюбленность. Любовь?»**

 Цель: формирование коммуникативных навыков. Формирование представлений о ценностных составляющих человеческих отношений.

 Необходимые материалы: ватман с определениями «отношения – это..» и «отношения– это не…».

 Описание: перед участниками два списка слов. Участники делятся на 2 группы. Первая группа дает описание понятиям, например: «Любовь-это…», вторая дает описание понятиям, например «Любовь-это не…». По окончанию работы проводится разбор представлений участников о представленных понятиях.

Предлагаемые понятия (список понятий, по желанию педагога, может быть расширен):

Любовь – это… Любовь – это не…

Ответственность- это… Ответственность- это не…

Ревность- это… Ревность-это не…

Удовольствие- это… Удовольствие- это не...

Забота- это… Забота-это не….

Честность- это… Честность-это не…

Доверие- это… Доверие- это не…

Компромисс- это… Компромисс-это не…

Самоутверждение- это… Самоутверждение- это не…

Страх- это…. Страх- это не…

Дружба-это…. Дружба-это не…

Радость- это…. Радость-это не…

**Обсуждение по итогам упражнения**:

* Какие определения можно отнести к понятиям: симпатия. Любовь. Влюбленность?;
* Какие составляющие этих понятий, по Вашему мнению, не должны присутствовать в отношениях между людьми?

**Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

1. Что для Вас симпатия, влюбленность, любовь?

2. Как развиваются отношения, и почему это происходит?

3. На каком этапе легче всего прекратить отношения, что этому способствует?

**Литература:**

1. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. Издательство Московского университета, 1987г.
2. Рэй Э. Шор. Секс, любовь или влюбленность. Как мне узнать это точно. М., РИПОЛ, 1996.
3. Фромм Э. Искусство любить. М., АСТ. Философия, 2015.

**Дополнительная литература**

* Ллойд Демоз. Психоистория. Ростов-на-Дону. Феникс, 2000.
* <http://ladyeve.ru/vlyubilas/raznica-lyubov-i-vlyublennost-otlichiya-psihologiya-kak-razlichit.html>
* [Фильм. 10 фактов о любви](https://www.youtube.com/watch?v=YckHYMCHfd0)

**Тема третья. Почему распадаются отношения? Что такое токсичные отношения?**

 **Задачи:**

1. Краткий обзор понятий «распад эмоциональных отношений», «токсичные отношения»;

2. Формирование представлений об условиях способствующих прекращению отношений, фазах, которые проходят распадающиеся отношениях, об отношениях, которые нас «отравляют».

**Краткое содержание:**

* Раскрытие понятия «распад эмоциональных отношений», «токсичные отношения»
* Этапы распада эмоциональных отношений; влияние токсичных отношений на взаимодействие с партнером.

В процессе жизни мы вступаем во взаимодействия со многими людьми. Однако не всегда длительность наших отношений зависит только от нас. Зачастую случается так, что отношения распадаются, и причины этому процессу нам кажутся неясными, непонятыми.

Продолжительные эмоциональные отношения встречаются намного реже, чем отношения, которые на разных этапах взаимодействия людей друг с другом распадаются.

Распад эмоциональных отношений, находящихся в любовной связи, является для человека исключительно тяжелым переживанием и оказывает серьезное деструктивное воздействие на его психическое и соматическое состояние. Отечественный психолог 3. Рубин и его коллеги в ходе своего исследования за двухлетний период наблюдения за развитием отношений во влюбленных парах, среди студентов обнаружили, что распалось 103 из 231 пары респондентов. Самым лояльным распадом отношений происходят на стадии влюбленности (романтической любви), когда устойчивой эмоциональной связи еще не сформировано.

 Почему распадаются отношения и не случается любви? (основные факторы):

1. **Невозможность справляться с трудностями.** Как показывают многие исследования романтическая любовь, во многих парах возникает случайно. Но после ее возникновения положение меняется. Долго длиться состояние романтической любви, не может, на смену романтическим отношениям приходят первые сложности, которые толкают пару находить компромиссы и разрешать проблемы. Например, молодая пара решает пожениться, далее решают проблемы с жильем, рождается ребенок и пр. Таким образом, естественное течение развития отношений требует их перекладывания на рациональный уровень. Эмоциональные отношения неизбежно должны смениться отношениями рационального сотрудничества.

2. **Отсутствие уважения в паре.** Рационализация в отношениях появляется при условии совместного согласия и взаимоуважения партнёров. Исследования зарубежных психологов показали, что пары, воспринимающие свои отношения, как справедливые и равноправные оценивают свои отношения как более стабильные, с большим оптимизмом воспринимают свое будущее, более удовлетворены психологическими и сексуальными аспектами своих отношений. Пары, которые воспринимают свои отношения, как неравные испытывают в отношениях эмоции негативного сектора: чувства вины и неуверенности, агрессии. Таким образом, в парах, в которых один партнёр пытается подавить другого авторитарным мнением, неуважением, пренебрежением к эмоциям и чувствам, неизбежно приводит к разрыву отношений, либо развитию «токсичных отношений».

3. **Удовлетворённость отношениями.** Стабильность эмоциональных отношений связана еще и с тем, насколько потребности друг друга удовлетворяются партнерами. Так если удовлетворены духовные потребности человека (в самоакуализации, понимании, поддержке, и пр.) устанавливаются более стабильные эмоциональные отношения, чем у партнеров, живущих на уровне удовлетворения физиологических потребностей (пища, сон, одежда и пр.). Таким образом, партнеры должны понимать, что они хотят от отношений, возможность дискутировать и строить совместные планы, или жить для удовлетворения физиологических потребностей, либо совмещать оба фактора. Разные ожидания от совместной жизни так же приводит к разрыву романтических отношений.

4. **Общее дело**. Экспериментальные данные, и общетеоретические представления убеждают в существовании еще одного важнейшего фактора стабильности эмоциональных отношений - включенность членов пары в совместную, значимую для них обоих деятельность, например, как хозяйственная. Поиск объединяющей деятельности имеет, большое практическое значение. Без совместной деятельности, объединяющей двух партнёров развитие и построение отношений невозможно.

Самыми распространенными **причинами** распада романтических и любовных отношений считают:

1. Измену, разоблачение обмана, аморальные действия партнера;

2. Личностные особенности одного из партнеров: излишняя импульсивность, авторитарность, нервозность, эгоцентричность и пр.;

3. Наличие личностных характеристик с обеих сторон не позволяющих сделать отношения комфортными: склонность к излишним конфликтам, ревности, агрессии, невозможности выстраивать доверительные отношения и пр.

Почему распадаются длительные отношения в паре?

Распад эмоциональных отношений является для человека исключительно тяжелым переживанием и оказывает серьезное деструктивное воздействие на его психическое и соматическое состояние.

Разрыв с любимым человеком является способствующим фактором к алкоголизму, суициду, созданию опасных ситуаций для жизни (автокатастроф, убийств и пр.).

Распад отношений и прекращение взаимодействия с партнером, еще не означает, что партнер становится эмоционально нейтральной фигурой. Как показали исследования американского психолога Р. Вейс для многих людей свойственно в течение длительного периода, доходящего иногда до нескольких лет, сохранять эмоциональную связь с партнером. Отношения к бывшему партнеру характеризуются чувством амбивалентности, т.е. — негативные чувства соседствуют с позитивными.

Признаки и симптомы распада отношений:

-частые ссоры с партнёром; - непримиримые противоречия (когда любой из партнёров понимает, что их мало что объединят, остальное стороны жизни, так же вызывают непреодолимые противоречия, возникает ощущения полной несовместимости);

- скука (общение с партнёром вызывает ощущение тоски, недовольства, безрадостной перспективы на будущее);

-эмоциональное отчуждение от партнера (вам все равно что думает, чувствует и делает ваш партнёр).

По мнению многих психологов, основной причиной распада эмоциональных отношений следует считать особенности взаимодействия внутри пары, т. е. сам процесс общения.

Распад отношений проходит несколько фаз:

* **Первая фаза** начинается с того, что один человек понимает, что он не получает удовлетворения от отношений, нарастает чувство автономности от партнёра, растет враждебность к партнеру, появляется стремление оценивать и сравнивать его с другими людьми, появляются тенденции к обсуждению своих отношений с близкими людьми, растет чувство неопределенности и тревожности. В отношении с партнером преобладают конфликты.
* **Вторая фаза** заключается в осуществлении попыток перестроить отношения с партнером. В течение этой фазы в общении с партнером начинают преобладать негативные моменты, для этой фазы характерны («выяснение отношений»), экспериментирование со своими отношениями, активный поиск новых форм взаимодействия, склонность к фантазиям о будущем.
* **Третья фаза** прекращение отношений, информирование об этом значимых других и переживание последствий. На этой фазе наблюдается постоянный переход от ссор к примирениям. Партнёры принимают факт невозможности возобновления эмоциональных отношений.

 Американский психолог Л. Ли выделил **пять стадий развития эмоциональных отношений:** осознание неудовлетворенности, выражение неудовлетворенности, переговоры, решение, трансформация.

 Отношения на определенной фазе могут быть расторгнуты, так и трансформированы, в зависимости от мотива и желания пары.

 В то же время развитие и долговременная стабилизация эмоциональных отношений также предполагает их перманентную перестройку с учетом изменения внешних условий и личностных особенностей членов пары.

**Токсичные отношения.**

 Токсичные отношения - это отношения, в которых люди не чувствуют себя счастливыми. Напротив, нахождение в таких отношениях ведет к психологическим проблемам, развитию физических и психических недугов. Люди, которые попадают в токсичные отношения, как правило, не могут их закончить. Они оправдывают свое поведение или поведение партнера и при этом расстраиваются из-за того, что их союз едва может соответствовать требованиям гармонично развивающихся отношений.

**Характеристики токсичных отношений**:

- в отношениях преобладают негативные эмоции. Имеются кратковременные периоды благополучия, но они очень короткие. Отношения похожи на американские горки, короткие примирения и частые ссоры;

- отсутствие взаимопонимания и доверия в паре. Преобладает чувство неуверенности и тревожности, в паре отсутствует доверие.

- вы живете только этим человеком. Вы ограничили общение с друзьями, родственниками по желанию партнера. Мало времени уделяете себе своей внешности, саморазвитию, испытываете в отношениях дискомфорт.

**Как проявляются в жизни токсичные отношения:**

Паразитирование. Ваш партнер не обращает на Вас внимания, Вы не получаете тепла и внимания. Он не заботится о том, чтобы сделать вашу совместную жизнь лучше.

Высмеивание и постоянные ссоры. Высмеивание недостатков, издевательства, унижения, сравнения с другими людьми.

Невозможность поговорить о чувствах, проблемах, планах. перспективах.Отличительная особенность хороших отношений — чувство стабильности и уверенности в партнере: даже если вы встречаетесь с военным корреспондентом. В токсичных отношениях все иначе: вас связывает не общее будущее, а только совместное настоящее.

Ненависть к себе и ощущение несчастья. Одно из главных последствий увязания в паутине токсичных отношений — растущее недовольство собой: когда рядом с вами находится человек, который постоянно вас недооценивает, вы рано или поздно начинаете думать, что он прав. Именно эти отношения являются началом к развитию психологических проблем у женщин, или мужчин.

Манипулирование. Манипулирование чувствами партнера. Игра на его страхах и слабостях, является показателем пребывания в токсичных отношениях.

Что такое **здоровые взаимоотношения**? Они характеризуются: состраданием, безопасностью, свободой мышления, вниманием друг к другу, взаимной любовью и заботой, позитивным обсуждением разногласий, уважением друг к другу, особенно когда есть различия во мнениях.

Токсичные отношения характеризуются: незащищенностью, злоупотреблением властью и контролем, требовательностью, неуверенностью, эгоцентризмом, критикой, негативом, нечестностью, недоверием, унизительными комментариями и ревностью.

1. Первый шаг к изменению — признание, что вы состоите в них. Многие люди отрицают это, даже тогда, когда друзья и члены семьи видят признаки опасности и говорят им об этом.

2. Следующий шаг — поверить, что вы достойны уважения, любви. Есть много причин, почему люди остаются в нездоровых взаимоотношениях, но одна общая черта — низкая самооценка. Изменение самооценки — сложное занятие. В этот момент может потребоваться профессиональная поддержка от объективной третьей стороны (друзья, родственники, профессионалы в области психологии).

3. После того как вы пришли к мнению, что достойны лучшего, используйте обвиняющие заявления в разговоре с вашим партнером как можно меньше, чтобы свести к минимуму вероятность возникновения ссоры. Говорите уверенно, четко, давая понять, что вы приняли окончательное решение расстаться с этим человеком.

4. Наконец, если ничего не помогает, максимально дистанцируйтесь от источника токсичности.

**Позитивные взаимоотношения являются важной частью формулы здоровой и хорошо сбалансированной личности, поэтому берегите себя от токсичных людей.**

 **Упражнение: «Богатство отношений»**

**Цель:** развитие коммуникативной функции. Формирование умения анализировать отношения между людьми, находить положительный выход из жизненной ситуации.

Для упражнения необходимо 2 активных участника для проигрывания ситуации, остальные участники становятся аналитиками для представленных отношений (для них предусмотрена отдельная деятельность).

По окончании обсуждения ситуации, участникам предлагается выбрать эмоции, которые испытывают в различных ситуациях оба партнера (перечень представлен ниже).

Ситуация 1. Маша и Игорь учатся в одном классе и долгое время встречаются. Парень очень уверен в себе и привлекает внимание многих девушек. Машу это часто расстраивает, т.к. она считает, что она не слишком симпатична. Однажды, Маша захотела похудеть на 5 кг., она очень старательно занималась спортом, соблюдала принципы правильного питания и достигла желаемого, однако эффект получился обратный. После скинутых 5 кг. Маша с таким же успехом набрала еще 10. Игорь постоянно напоминает ей про вес и требует, чтобы Маша вернулась в прежнюю форму, потому, что он не любит полных девушек. А Маша считает, что если он любит, то смирится и примет ее такой какая она есть.

Ситуация 2. Аня хотела стать моделью с детства. Она очень высокая, у нее отличная фигура. Все знакомые и близкие говорят, что у нее модельная внешность. Она занималась в театре моды и принимала участие во многих показах. Аня встречается с Гришей. Гриша с детства мечтает стать Веб программистом, поэтому очень много времени проводит за компьютером. С Аней они встречаются редко по причине постоянной занятости. В моменты встреч пара часто ссорится друг с другом. Грише не нравятся веснушки у Ани, и он постоянно ей об этом говорит. Гриша считает увлечение Ани модельным бизнесом пустой тратой времени. Он говорит, что у нее обычная фигура, даже немного хуже, чем у Сони из параллельного класса, и все ее достижения ничего не стоящие трофеи. В свою очередь Аня пытается переубедить Гришу, что дело, которым она занимается очень важно и любимо ею. Аня очень любит Гришу, поэтому она боится расстаться с ним, и терпит все его оскорбления. Грише надоело постоянно ссорится, он считает, что все ссоры возникают из-за увлечения и желания Ани стать моделью, поэтому он хочет, чтобы Аня оставила свое увлечение и поддерживала его в его стремлениях.

Ситуация 3. Коля и Наташа встречаются уже 1 год. Коля очень нравится Наташе, а она ему. У пары есть планы на дальнейшее будущее, им интересно и весело вместе. В их общей компании есть Сергей, которому тоже нравится Наташа, и девушка в отсутствии Николая флиртует с парнем. Когда Коля занимается спортом, и проводит вечера на тренировке (что бывает очень часто) Наташа ходит с Сергеем в кино и на прогулки. Наташа понимает, что очень нравится Сергею, поэтому считает, что имеет право использовать свободное время парня в своих интересах. Коля знает о встречах Наташи и Сергея. И они ему не нравятся, но как изменить ситуацию он не знает.

 Вопросы для аналитиков:

- Какие из приведенных отношений (ситуаций) по Вашему мнению являются токсичными?;

- Как по Вашему мнению будут развиваться отношения между молодыми людьми в ситуации 1, ситуации2, ситуации3?;

- Есть ли у них шанс направить отношения в другое русло, и изменить характер взаимодействия друг с другом?

Давайте попробуем понять, что чувствуют наши герои. Пред Вами перечень тех возможных эмоций, которые испытывает одни из них. Для каждого героя предлагается выбрать свой вариант из предложенных:

Я чувствовал себя непонятым.
Мне было больно.
Я чувствовал, что меня критикуют.
Я чувствовал себя отвергнутым.
Я хотел уйти.
Я чувствовал, что мое мнение не имеет значения.
Я волновался.
Мне было одиноко.
 Теперь перейдем к чувствам другого партнера:

В последнее время я крайне чувствителен.
В последнее время я проявлял мало внимания к партнеру.
Из-за стресса я постоянно раздражаюсь.
Я часто критикую партнера.
Я перестал рассказывать партнеру о том, что происходит в моей жизни.
Я чувствую себя подавленным.
Я затаил обиду на что-то.
Я перестал проявлять любовь и нежность к партнеру.

Я стал невнимательно слушать партнера.
Я считаю, что я во всем прав.

**Вопросы для обсуждения по завершению упражнения:**

* В чем заключалось сложность выполнения упражнения?;
* Трудно ли было определить какие отношения являются токсичными?;
* Можно ли говорить о том, что любые отношения можно превратить из токсичных в здоровые? Что для этого необходимо сделать обоим партнерам?;
* Насколько важным для пары, является возможность обсуждения собственных чувств и эмоций по отношению к партнёру?

**Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

* Почему происходит разрыв отношений?;
* Возможно ли полное понимание и предсказание того, что отношения могут не получить дальнейшего развития?;
* Что такое «токсичные отношения», и почему лучше их прекратить?;
* Есть ли в вашем окружении люди, находящиеся в токсичных отношениях, и как вы с ними общаетесь?;
* Что способствует построению долговременных, качественных отношений? почему отношения нуждаются в трансформации?

**Литература:**

1. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений.– М., 1986.
2. Дафна Кингма «Как пережить расставание». Изд. Феникс, 2005г.
3. Петрушин С. В. Любовь и другие человеческие отношения. Изд. 2-е, доп. — СПб.: Речь, 2006.
4. Целуйко В. «Взрослые проблемы взрослых людей». Изд. Владос, 2012
5. [Токсичные отношения](https://obizmenah.ru/fakty/chto-takoe-toksichnye-otnosheniya-priznaki-i-psihologiya.html)

**Тема четвертая. Что такое гендерные отношения?**

**Задачи:**

1. Информирование о гендерных отношениях.

2. Формирование представлений о гендерных различиях в общении.

**Краткое содержание:**

* Гендерные отношения. Как общество определяет права и обязанности мужчин и женщин по отношению друг к другу и их восприятие друг друга.
* Мифы о гендерных различиях

Разделение людей на мужчин и женщин определяет восприятие различий, характерных для психики и поведения человека (Берн, 2001). Многие считают, что эти различия связаны с генетическими, анатомическими и физиологическими особенностями мужского и женского организма.

Понятие «гендер» и «пол» иногда употребляются как синонимы, их различие имеет принципиальное значение.

Пол - свойство или качество, классифицирующее живые организмы в соответствии с их репродуктивной функцией, анатомические различия между мужчиной и женщиной.

Гендер - это совокупность социальных и культурных норм, которые общество предписывает выполнять людям в зависимости от их биологического пола, которые меняются от одного сообщества к другому.

Гендерные различия в обществе. Разделение людей на мужчин и женщин является центральной установкой восприятия нами себя и окружающих. На обыденном уровне рассуждений многие убеждены в том, что психологические различия между мужчинами и женщинами связаны с генетическими, анатомическими и физиологическими особенностями мужского и женского организма. Однако факт телесного несходства мужчин и женщин еще не говорит о том, что именно отсюда происходят и все наблюдаемые различия между нами.

Личность мужчины и женщины характеризуется качествами, приобретаемыми и реализующимися в процессе общения, социального взаимодействия в контексте межличностных и общественных отношений.

Психологи начали изучать гендерные различия еще в конце XIX века. Только за последние 20 лет опубликовано более 20.000 статей о половых различиях, и некоторые из них продолжали упорно проводить мысль, что два пола отличаются коренным образом.

Понятия маскулинность и фемининность (от лат. masculinus - мужской и femininus - женский) сформированы в конце XIX века, формируются на уровне представлений о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин и для женщин.

**К типично мужским чертам традиционно относятся независимость, напористость, доминантность, агрессивность, склонность к риску, самостоятельность, уверенность в себе и др**. Маскулинная роль, таким образом, включает те типы поведения, которые обычно ожидаются от мужчин для поддержания целевой ориентации и которые отражают невосприимчивость в межличностных контактах.

**К типично женским чертам традиционно относятся уступчивость, мягкость, чувствительность, застенчивость, нежность, сердечность, способность к сочувствию, сопереживанию и др.** Социальные стереотипы фемининности меньше касаются волевых сторон личности и успешности деловой карьеры, но при этом уделяют значительное внимание эмоциональным аспектам. Фемининная роль включает виды активности, ориентированные на поощрение взаимно-полезных качеств в межличностных взаимодействиях.

**Андрогиния** (от лат. and ros - мужской, gynes - женский) - понятие, введенное американским психологом С. Бем для обозначения людей, успешно сочетающих в себе как традиционно мужские, так и традиционно женские психологические качества или же обозначения присутствия маскулинных и фемининных характеристик у одного и того же индивида.

Андрогинными считаются индивиды, имеющие высокие показатели фемининности, и по маскулинности, что позволяет им менее жестко придерживаться полоролевых норм, свободнее переходить от традиционно женских занятий к мужским. Андрогинные индивиды задействуют фемининные, так и маскулинные качества, в зависимости от того, какая именно реакция соответствовала ситуации. Наиболее приспособленным является андрогинный тип, имеющий черты того и другого пола.

Идеалы мускулииности и фемининности очень подвижны, в разное время развития социального общества представляются по- разному. Согласно идеалу «вечной женственности» морали XIX в., женщина должна быть нежной, красивой, мягкой, ласковой, но в то же время пассивной и зависимой, позволяя мужчине чувствовать себя по отношению к ней доминирующим, сильным и энергичным. Идеал феминнности находил свое отражение в жизнедеятельности европейских женщин: так женщинам 18-19 века запрещалась работать (физический и интеллектуальный труд был под запретом), иметь собственность, получать образование, участвовать в голосовании, общественной жизни, посещать мероприятия. Женщине доверялось рожать и воспитывать детей, заниматься рукоделием и ведением семейного хозяйства.

В Российской империи традиционные гендерные роли мужчин и женщин так же носят исключительно патриархальный характер. Главной добродетелью женщины считалось «духовное воспроизводство человека» и «благословенное рождение и воспитание ребёнка».

В 19 в. в ответ на патриархальный устрой общества появляются основные **феминсткие направления**, которые нацелены на борьбу с мужским миром, за интересы женщин, в мнении о том, что женщина занимает угнетённое положение в обществе, в центре которого стоит мужчина.

 Феминисткие направления имеют три волны развития:

Первая волна феминизма приходится на XIX –первую половину XX вв. Основное содержание этого этапа сводится к борьбе за достижение юридического равноправия полов. В этот период большую роль сыграл **суфражизм** (от английского suffrage –право голоса) – борьба женщин за гражданские правы участия в голосовании. Возникнув в Англии, суфражизм позднее получил распространение в США, Германии, Франции и других странах.

Вторая волна феминизма начинается в 60-х годах XX в. – борьба за фактическое равенство женщин и мужчин. Теоретики и практики второй волны подвергла критике идею о том, что женщины могут реализовать себя только в сфере домашнего хозяйства и воспитания детей, обратили внимание на то, что повседневное насилие и подавление женщин происходит не только в политике, но и в сфере домашних отношений, на работе, в сфере культуры и досуга. Феминистки второй волны поставили проблему необходимости глубинных преобразований культуры, акцентировав вопрос о свободной, автономной женской личности. Общее требование феминисток борьба за право не только избирать, но самим войти во властные структуры. Во второй половине70-х гг. ХХ в. на Западе и особенно в США феминистское движение приобрело массовый характер, проводились многочисленные акции в защиту прав женщин, создавались организации и множество небольших групп неформального характера.

Появление «третьей волны» феминизма относят к началу 90-х гг. ХХ в. Феминистское движение стало более разнообразным. Во многих странах ведут работу женские правительственные и неправительственные организации, создаются женские транснациональные сети, происходит дифференциация и специализация женского движения. Политическая активность феминисток (и феминистов) сосредоточена на таких

проблемах, как равная заработная плата за равный труд, отпуска по беременности и родам, домашнее насилие, сексуальное преследование, дискриминация и сексуальное насилие.

Женское движение в России начинается в середине ХIХ в., оно связано с попытками обеспечить женщин возможностями профессиональной занятости, экономической независимости и борьбой за их доступ к высшему образованию.

В ответ на феминистские движение в [1960](https://ru.wikipedia.org/wiki/1960-%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B)-[1970](https://ru.wikipedia.org/wiki/1970-%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B)-х, возникли движения за права мужчин— [**социальное движение**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), участники которого придерживаются точки зрения, что в современном обществе [женщинам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD%D0%B0) предоставляются значительные преимущества, а мужчины подвержены [дискриминации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F). Движения мужчин ориентированы на равенство прав мужчин и женщин, поскольку представители обеспокоены расширением женских привилегий, которые затрагивают права мужчин. **Антифеминистские** движения требуют равенство мужчин и женщин в различных вопросах:

1. Права отцов. При разводе, если между родителями возникает судебный спор о том, с кем из них будет жить ребёнок, суды преимущественно принимают решения в пользу женщин.

2. Усыновление. Усыновить ребёнка могут женщина или мужчина, не состоящие в браке. На практике усыновление ребёнка одиноким неженатым мужчиной рассматривается органами опеки менее благосклонно, чем усыновление незамужней женщиной.

3. Домашнее насилие. Случаи домашнего насилия женщин над мужчинами реже сообщаются в правоохранительные органы и реже наказываются, чем аналогичные случаи домашнего насилия мужчин над женщинами.

4. Правительственные структуры. В ряде стран существуют министерства или другие правительственные органы, занимающиеся делами женщин, но нет аналогичных правительственных органов, которые бы занимались делами мужчин.

5. Социальные обязательства. В России и ряде других стран пенсионный возраст для мужчин отличается в большую сторону от пенсионного возраста для женщин.

6. Служба в армии. В большинстве стран, где существует обязательная призывная военная служба, эту службу обязаны нести только мужчины.

7. Здравоохранение. У мужчин значительно меньше продолжительность жизни. Активисты движения за права мужчин утверждают, что одна из причин этого то, что существующие системы здравоохранения уделяют больше внимания здоровью женщин, чем мужчин.

8. Правоохранительная система. Существуют исследования, что за аналогичные преступления мужчины получают более суровые наказания, чем женщины.

Так же существуют многие специфические движения: многие движения против абортов, рождения ребенка без учета согласия мужчины, сексуальные домогательства и пр.

Таким образом, по сравнению с 19 веком в гендерных ролях мужчин и женщин появляются новые черты: сегодня, кроме того, что женщинам приписываются такие качества, как уступчивость, мягкость, чувствительность, застенчивость, нежность, сердечность, способность к сочувствию, сопереживанию и др, сформированы новые черты: женщина должна быть умной, энергичной, предприимчивой, т. е. обладать некоторыми свойствами, которые раньше составляли монополию мужчин.

Гендерный образ мужчин также претерпевает, изменяя: раньше ему предписывалось быть сильным, смелым, агрессивным, выносливым, энергичным, но не особенно чувствительным (другое дело - проявление «сильных» чувств, вроде гнева). Эти качества и сегодня очень важны - выносливость, смелость, энергичность, рациональность, стратегичность. Сегодня в мужчинах сформированы новые гендерные качества такие как: терпимость, эмпатия (способность понять другого), эмоциональную отзывчивость, которые раньше казались ему признаками слабости. Несдержанность и грубость сегодня относятся к признакам слабости мужчины.

 Мифы о гендерных различиях

**МИФ 1. В отличие от мужчин женщины обладают более низкими интеллектуальными способностями, ограниченным умом и не рациональным, нелогичным мышлением, а также более низкой по сравнению с мужчинами профессиональной компетентностью.**

Трудно найти более живучий миф! В целом гендерные различия незначительны. Многочисленные экспериментальные данные позволили признать принципиальное равенство полов в отношении общего интеллекта и различных видов одаренности, включая музыкальные, артистические, математические и даже технические способности. Причем первые подобные выводы были сделаны еще в 1936 году американским психологом Льюисом Терманом. Вопреки расхожему мнению, исследователями также были выявлены факты высокой эффективности труда женщин на оплачиваемой работе, их большего усердия, умения грамотно планировать свою деятельность и успешно справляться с заданиями, требующими тщательного анализа, а также быть компетентными руководителями.

**МИФ 2.** **В отличие от женщин, мужчины менее эмоциональны и не способны к сопереживанию.**

Результаты специально проведенных исследований свидетельствуют о том, что мужчины и женщины обладают в целом равной эмоциональностью, только проявляют свои чувства с разной степенью интенсивности, что, по заключению американского психолога Шон Меган Берн, обусловлено различиями в социальных нормах и ожиданиях, адресованных людям разного пола.

Бесчувственность мужчин, с которой приходится сталкиваться, всего лишь маскировка, отказ от которой возможен, если отсутствует страх прослыть немужественным, «ненастоящим». Как справедливо заметил в своей книге «Опасность быть мужчиной: исследование мифа о привилегиях мужчин» Герберт Голденберг: «Мужчины, как и женщины, тоже плачут, только у женщин слезы капают из глаз, а у мужчин прямо из сердца».

**Миф 3. Женщины испытывают потребность в браке и семье гораздо больше, чем мужчины, которые в них абсолютно не нуждаются.**

Принято считать, что только брак и семья позволяют женщине реализовать свою истинную сущность, делают ее успешной и к тому же резко сокращают количество проблем. Согласно результатам последних исследований, стали очевидны и некоторые психологические преимущества семейной жизни. Вопреки расхожему мнению, было обнаружено, что показатели психологического благополучия и общего самочувствия гораздо выше у женатых мужчин, чем у холостяков. Исследования показывают, что семейная жизнь способствует продлению жизни мужчин. Данные, опубликованные в 2016 году, говорят о том, что брак дает мужьям дополнительные 1,7 года жизни.

**Упражнение «Контракт»**

Цель: развитие коммуникативных навыков. Формирование представлений о влиянии роли феминности и мускулинности на восприятие образа мужчины и женщины.

Инструментарий: бумага, ручки.

Учебную доску разделить на 3 столбика: 1столбик- основной выбор (все стороны сходятся в 100% мнении); 2й-столбик- неустойчивое мнение (туда заносятся разногласия); 3 столбик- альтернативный выбор.

Участники делятся на 3 группы. Группы смешанные (юноши и девушки). 1-я команда представляет женскую половину; 2-я мужскую; 3-я вершителей, т.е. судейство (они выносят свои аргументы в пользу, либо в протест доводам команд). Вершители оценивают аргументы команд распределяя из по столбикам. Оценка команд происходит по следующей схеме: 100% аргумент- 3 балла; весомый аргумент- 2 балла; сомнительный аргумент-1 балл.

Обращение к подросткам: сегодня мы обладаем достаточным образованием, опытом и наблюдательностью, чтобы понимать, в чем отличие мужчин от женщин. Мы знаем, что жизнь мужчины невозможна без участия женщины и наоборот. Однако наши социальные роли, социальный образ мужчины и женщины, который рождается нас в голове, по семейному принципу, или является общепринятым в обществе может носить некоторые различия и вызывать некоторые разногласия между полами.

Давайте попробуем сформулировать и обозначить те черты образа мужчины и женщины в современном мире, которыми, по нашему мнению, они могут обладать.

1 этап. Участникам предлагается определить и перечислить достоинства своей группы, в частности, мужчин/женщин (в порядке убывания по значимости). Вершители оценивают их аргументы по 3-х бальной шкале, заносят в столбики. Затем участникам предлагается составить список желаемых качеств у своих оппонентов. Время 5-10 минут.

2 этап. Затем участникам предлагается составить список желаемых качеств у своих оппонентов. Вершители также осуществляют оценку этих качеств (согласно списку от команд) по 3-х бальной шкале, заносят в столбики. Время 5-10 минут.

3 этап. Участникам предлагается создать свой образ мужчин/женщины. Они выбирают те черты, которые устроят 2 стороны из ранее предложенных (возможно дополнение по ходу выполнения упражнения). Время выполнения 10-15 минут.

**Вопросы для обсуждения по итогам упражнения:**

* Обсуждается образ мужчины и женщины, который получился в результате работы команд; обсуждение сложностей которые возникли при выполнении данного упражнения; пожеланий участников, которые не были приняты либо озвучены. Обсуждается роль вершителей, то насколько сложно делать выбор, анализировать, принимать во внимание пожелание сторон.

**Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

* Что повлияло на трансформацию гендерных отношений между мужчиной и женщиной. Как изменились образ мужчины и образ женщины под влиянием развития общества?;
* Что является «типичным» для мужчин и для женщин: занятия в семье; выражение эмоций; стили поведения в ситуации? Какие клише накладывает на мужчин и женщин общество (как одеваться, как ходить, как сидеть, как разговаривать, в отношении хобби, профессий, родительского поведения, и пр.);
* Чем хороши гендерные стереотипы, в чем их вред?
* Что, по вашу мнению, обозначает термин «гендерная справедливость» и применим ли этот термин к современному времени?

**Литература:**

1. Курс для старшеклассников по теме «Гендерные отношения» со списком литературы [vashpsixolog.ru](http://www.vashpsixolog.ru/)›[educating-students/85-courses-for…](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/85-courses-for-pupils/1018-osnovy-?start=5)
2. Феминизм: Восток. Запад. Россия : сб. ст. / РАН. Ин-т философии ;отв. ред. М.Т. Степанянц. – М. : Наука, 1993
3. [Игротека для подростков](http://psyliner.ru/trening-dlya-podrostkov)/

**Темя пятая. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. В чем разница.**

 **Задачи:**

1. Рассмотрение разной природы мужчин и женщин;

2. Формирование представлений о психо-физиологических различиях между мужчиной и женщиной.

 **Краткое содержание:**

* Рассмотрение психологических особенностей мужчины и женщины;
* Рассмотрение особенностей коммуникации и восприятия друг друга при выстраивании отношений между мужчинами и женщинами.

Вы никогда не задавались вопросом чем отличается мужчина и женщина. Почему мы рождаемся с разным весом, почему с детства любим разные игрушки и разные игры, почему нам нравятся разные вещи, что нас объединяет и почему мы такие разные?

Зачем природе мужское и женское?

Исследуя природу мужчины и женщины генетик В. А. Геодакян, выдвинул гипотезу о том, что в эволюции всегда борются две противоположные тенденции. Первая — это необходимость сохранить то, что уже создано, закрепить те признаки, которые выгодны, передать их по наследству, сделать потомков как можно более похожими на родителей. И вторая — это необходимость прогресса, дальнейшего поиска и изменения, разнообразия потомков, среди которых когда-то появится именно тот, кто придаст эволюции новое выгодное направление и обеспечит приспособление к новым условиям, позволит расширить среду обитания. Эти две тенденции воплощаются и в делении живых существ на мужские и женские особи, что дает ощутимую выгоду в реализации обеих тенденций. Иными словами**, женский пол ориентирован на выживаемость, а мужской — на прогресс.**

[Мужчина и женщина. Основной элемент. (Наука 2.0)](https://www.youtube.com/watch?v=U9AT5tNb9Q4&t=721s)

[Мужчина и женщина. В чем разница (16+)](https://yandex.ru/video/search?filmId=1924226448829043672&text=%D0%BC%D1%83%D0%B6%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC) Первый канал

[Мужчина и женщина. Различия. Секреты отношений.](https://www.youtube.com/watch?v=jdMwEvDgXbE) ВВС (Фильм 1)

[Химия нашего тела. Гормоны. Мужчины и женщины (Второй канал)](https://yandex.ru/video/search?filmId=11355164593958728933&text=%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%8B)

[Мужчина и женщина. Смешной короткометражный мультфильм](https://yandex.ru/video/search?filmId=2433534990364971238&text=%D0%BC%D1%83%D0%B6%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%B8%20%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D1%89%D0%B8%D0%BD%D0%B0.%20%D0%A1%D0%BC%D0%B5%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA&noreask=1&path=wizard)

**Упражнение: «В чем наши отличия?»**

Цель: формирование представлений о различиях между мужчиной и женщиной в социальном взщаимодействии. Развитие аналитических и коммуникативных способностей.

**Этап.1.** Подростки делятся на 2 команда (команда х-мальчики, команда у- девушки).

Ведущий дает следующие задания:

1. Для мальчиков: придумать 15 вещей которых не может делать женщина.

Для девочек: придумать 15 вещей, которых не может делать мужчина. Время выполнения 5-10 минут.

2. Придумать типы мужчин/ женщин, с характерным для них настроением и поведением, которые вызывают раздражение у противоположного пола (для мальчиков- женщин; для девочек-мужчин). Время выполнения: 5-10 минут.

По итогам упражнения команда презентует свой выбор, объясняет почему?

Пояснение ведущего: мы действительно обладаем разными способностями. Женщины признают, что во многом уступают мужчинам, а мужчины не могут делать того, что умеет женщина. И этому есть свои объяснения.

Для наглядной демонстрации того, что наш мозг работает по- разному можно провести следующие упражнения:

**Этап. 2.** Практическая демонстрация различия между мужчинами и женщинами.

Задание- карандашом нарисовать велосипед.

По итогам выполнения упражнения происходит обсуждения на примере сравнения 2-х рисунков изображенным юношей и девушкой.

У мальчиков прорисовка будет более детальней (четкие линии, трехмерное изображение отдельных частей велосипеда). У девочек более образная картинка. В анализе можно сделать вывод: у мальчиков картины получаются иные, по причине преобладания у мужчин визуально-пространственного мышления (т.е. способность анализировать, устанавливать связи между предметами, обобщать и проецировать образно-концептуальные модели). Это мышление лучше помогает мужчинам воспринимать пространство вокруг себя (анализировать предметы и явления). А также дает возможность создавать новое для улучшения качества жизни своего потомства.

 **Установление причинно-следственной связи.**

На бумаге нарезаны незаконченные предложения. Задание закончить предложения (при выполнении этого упражнения допускается деление на команды мальчиков/девочек)

«Оклеишь стены светлыми обоями -…….»,
 «Будешь неправильно ставить ударение в словах -……»
«Смешаешь уксус с содой -получишь……,
«Поссоришься с другом, можешь……»
«Если зима холодная, то……»,
«Если под окном стоит машина соседа, значит…..»
«Если я буду очень хотеть новый велосипед, то ….»

Анализируя содержание ответов. Можно сделать вывод о том, что ответы у женщин будут носить эмоциональную окраску, ответы мужчин будут более рациональны. Это объясняется, что у женщин более эмоциональное мышление, которое противопоставляется более рациональному (дедуктивному) мышлению мужчин. Суть женского мышления состоит в том, что выводы делаются на основе эмоциональной оценки объектов, т.е. женщина в восприятии объекта идет от общего к частному, а мужчина наоборот от частного к общему. Мышление мужчин последовательное, предметное, конкретное, а у женщин более детально. Поэтому женщины сильны в областях науки, где нужны детальный и обширный охват знаний: медицине, педагогике, психологии, а мужчины более успешны в точных науках математике, физике. Разница в способе мышления между мужчинами и женщинами обусловлена их природой.

С древних времён основные задачи мужчины – познание сути вещей, освоение новых территорий и добыча пропитания для своей семьи. Для этого ему необходимо мыслить абстрактными понятиями. Основная функция женщины – воспитание детей и поддержание домашнего очага. Она должна различать оттенки эмоций и использовать интуицию, чтобы понять, почему плачет ребёнок, который ещё не может связно объяснить, что не так. Исходя из этого множество различий: в ориентации в пространстве (у мужчин развито лучше); в последовательности суждений; в умении проявлять сочувствие и эмпатию, и пр.

 **Вопросы для обсуждения по итогам упражнения:**

* Сложно ли было придумать то, что не может делать женщина/мужчина?;
* Образы мужчин и женщин, которые вы придумали с характерным настроением и поведением, которые вас раздражают придуманы «из головы» или взяты с прототипов?
* Как вы поступаете, когда вас раздражает поведение вашего партнера или друга?

 **Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

* Есть такое мнение. Что мужчины и женщины- это люди с разных планет, поселившихся на Земле. Мужчины с Марса, женщины- с Венеры. Можно ли сказать, что это убеждение является в некотором смысле верным. Почему?.
* Обсуждение различий между мужчиной и женщиной вызвавших особый интерес у подростков.

**Литература:**

1. Джон Грей/ Men are from Mars, Women are from Venus (Мужчины с Марса, женщина с Венеры, 2014. Изд. София (16+)
2. Е.Минаева/ Мужчина и женщина. Несколько способов не попасть в ловушку семейной жизни, 2012. Изд. Центрполиграф.
3. [Психологический журнал. Исследования мужчин и женщин](http://psyjournals.ru/psynews/d18393.shtml);
4. [Он и она. Научно-методический электронный журнал](https://e-koncept.ru/2016/46112.htm)

**Тема шестая: «Самооценка». Как наша самооценка влияет на взаимоотношения с окружающими.**

**Задачи:**

1. Краткий обзор понятия самооценка;

2. Формирование представлений об условиях формирования заниженной, завышенной и адекватной самооценки.

Краткое содержание:

* Раскрытие понятия «Самооценка»;
* Отношение человека к самому себе - как условие межличностного взаимодействия.

В одиночестве нельзя обрести здоровую самооценку. Уже с рождения младенец открыт и восприимчив к человеческим отношениям. Только через общение с людьми, с которыми находится человек, он начинает воспринимать самого себя.

Под термином **«самооценка»** понимается отношение человека к самому себе, своей внешности, способностям и отношениям с окружающим миром.

Есть ли разница между уверенностью в себе и самооценкой? В последние годы стало принято различать самооценку и уверенность в себе. Самооценка определяется отношением человека с самим собой, в то время как уверенность в себе касается способностей, которыми ты обладаешь, уверенности *в том, что ты можешь*. **Самооценка – это то, кто ты есть, а уверенность в себе – то, что ты можешь.**

Самооценка формируется под влиянием следующих **факторов:**

1. **Внешние** (имидж, возраст, принадлежность к определённому социальному статусу, увлечения, психологические характеристики личности, например, хорошее чувство юмора; впечатление, которое мы производим на окружающих, например, как мы владеем собой в той или иной ситуации);

2. **Внутренние** (самовосприятие; чувство собственного достоинства- как я отношусь к своим поступкам, словам, действиям, своим ценностным и моральным установкам). Это те положительные и отрицательные качества которые мы себе приписывает, а также способность совершать какие-либо поступки и действия.

Выделяют следующие уровни самооценки:

**-заниженная; -завышенная; -адекватная (или здоровая).**

**Характеристика заниженной самооценки.**

В основе, заниженной самооценки, лежит заниженное мнение о себе. Возникает тогда, когда у человека мало, что получается (возникает на основе жизненного опыта). Мнение человека с заниженной самооценкой меняется в зависимости от ситуации, в которой он находится, однако преобладает негативная оценка своей личности.

Мысли и отзывы о себе:

Человек с заниженной самооценкой сосредотачивает внимание на своих недостатках, не замечает своих способностей, своей уникальности.

Поведение

Человек находится в позиции отрешенности и самозащиты, что ограничивает возможность общения с другими и развития собственной любознательности.

Эмоции

Заниженная самооценка влияет на эмоциональное состояние человека, он чаще грустен, подавлен, тревожен, стыдлив.

Здоровье

Внутреннее состояние человека сказывается на его здоровье. Он быстрее утомляется, кажется вялым, незаинтересованным. Заниженная самооценка может стать отправной точкой к развитию таких заболеваний как депрессия, расстройство аппетита, нарушение сна, излишняя тревожности и пр.

 Заниженная самооценка искажает восприятие себя и окружающего мира. Кажется, что весь мир настроен против человека, и обстоятельства этому только способствуют.

**Как формируется заниженная самооценка.**

Корни заниженной самооценки чаще берет свое начало из детства:

- при регулярных наказаниях, пренебрежениями, запретами в отношении ребенка;

-отсутствие в семье положительного общения (когда родители не проявляют свою любовь к ребенку, когда ребенок ощущает себя изгоем);

- когда ребенок переживает стрессы и потрясения.

Она может возникать и во взрослой жизни:

- вследствие проблем со здоровьем;

-изменениям во внешности (вследствие катастроф), развития заболеваний;

- систематическими неудачам в работе, отношениями с друзьями, близкими. Не достижением целей.

Как она поддерживается в течение жизни:

- запугиванием, оскорблениями, игнорированием человека обществом. Излишним самокритичным отношением к себе. Неуверенностью в личностных ресурсах.

Что человек ощущает внутри:

- Я плохая; -Я некрасивая; -Со мной скучно; -Я ничего из себя не представляю; -Я чувствую себя ничтожеством.

Что делать:

Человек, охваченный сомнениями, начинает думать, смогу ли я? Справлюсь ли я? Что подумают обо мне окружающие? Может быть, я испорчу все дело. Выйти из этой ситуации можно следующим образом:

1.На этапе принятия решения у человека присутствует тревожность за исход ситуации : таким образом, необходимо, мысленно проиграть «негативный сценарий ситуации», «позитивный сценарий ситуации». Разработать свою стратегию поведения во всех ситуациях. Это снизит вашу тревожность;

2. Подумать о том, какие личные ваши качества помогут справиться вам с этой ситуацией;

3. Подумать о том, к кому вы можете обратиться за помощью;

4. Избавиться от лишней самокритики. Закомплексованные люди ставят на себе клеймо «глупый», «непривлекательный», «неудачник» и пр. подумайте, как часто вы себя критикуете, попробуете найти в себе хорошее, попытайтесь избавиться от критики.

Можно подумать над следующими вопросами, способствующими повышению самооценки:

- за что вас ценят окружающие;

-какими качествами вы обладаете. Что для вас так ценно в людях;

-что вы добились в жизни собственным трудом;

-как бы о вас сказал человек, которому вы не безразличны.

На самом деле личность формируется под влиянием множества факторов: поступки, ситуации, события не только хорошие, но и плохие. Личность и самооценка формируются под влиянием различных жизненных ситуаций.

**Завышенная самооценка**

Завышенная самооценка формирует у человека неправильное представление о собственных способностях и значимости в обществе.

Характеристики завышенной самооценки

* Люди с завышенной самооценкой верят, что могут сделать абсолютно все и других людей, их потребностей и мнений, они просто не замечают.
* Завышенной самооценке присуща исключительная уверенность в собственной правоте и невозможности ошибки.
* При завышенной самооценке человек не способен оценить риск своих действий.
* Такой человек уверен, что он всем нравится.
* Завышенная самооценка часто сочетается с беспринципностью и безразличием к окружающим. Здесь же нередко присутствует склонность к нарциссизму, тщеславие, любовь к себе, излишняя самоуверенность.
* Человек с завышенной самооценкой уверен, что он лучший во всем и все окружающие от него просто в восторге, хотя на деле такие люди воспринимаются как выскочки и невежи.
* При завышенной самооценке человек чрезмерно много внимания уделяет своей внешности и здоровью, он стремиться иметь лучшее из материальных благ.

 Условия формирования:

- семейные отношения. Ребенок как кумир семьи, вся семья угождает его потребностям и интересам. Мнение ребенка является ведущим в семье. Поощряются детские капризы, шалости, проделки. Ребенок воспринимается как маленький и несамостоятельный, которому все дозволено.

Как поддерживается во взрослой жизни:

-восхищением, безоговорочной поддержкой, отсутствием конструктивной критики.

**Адекватной (здоровой) самооценка**

Самооценка имеет сложную структуру. Здоровая самооценка не означает, что надо все время быть сильным и чего-то добиваться. Иметь здоровую самооценку – значит чувствовать собственную ценность вне зависимости от того, получается что-то или нет, а также уметь просить о помощи, когда в ней нуждаешься.

* Набор четких и твердых ценностей, убеждений и принципов, которые человек способен защищать и отстаивать. Если какое – либо событие или новая информация идет вразрез со сформированным ранее убеждением, человек с позитивной самооценкой способен провести анализ и изменить свое отношение к проблеме в соответствии со сделанными выводами.
* Человек адекватной самооценкой не боится принимать решений, он доверяет своим собственным суждениям и не сожалеет о сделанном выборе.
* Адекватная самооценка позволяет человеку комфортно чувствовать себя в сегодняшнем дне, он не живет прошлым или призрачными мечтами о будущем, не терзается вопросами «а что, если бы».
* Адекватная самооценка помогает человеку адекватно оценивать свои силы и верить в свои способности решать проблемы, переживать неудачи и в случае необходимости обращаться за помощью.
* Наличие интересов и хобби, которые приносят удовольствие, дарят энергию и вдохновение.
* Человек с адекватной самооценкой интересен в общении, он уважает окружающих, и не теряет собственного достоинства.
* Адекватная самооценка помогает человеку противостоять манипуляциям со стороны других людей, но вместе с этим, такой человек неравнодушен к чужим чувствам и нуждам, он принимает общественные нормы и следует им.
* Адекватная самооценка исключает самоуничижительное поведение и отношение к себе, человек чувствует себя равным другим, несмотря на разницу в успешности, статусе и финансовой состоятельности.

**Упражнение «Плохое, хорошее».**

Цель:формирование представлений о возможностях преодоления собственных страхов, мешающих самораскрытию и жизнедеятельности в коллективе. Развитие умений анализировать и находить выход из сложных жизненных ситуаций.

Оборудование: листы и ручки по количеству участников.

-Перед вами листы бумаги (по числу участников), столько же ручек (можно разноцветные фломастеры).

Каждый из участников подписывает свой лист, разлиновывает на 4 столбца. И в 1-м столбце пишет один какой-то свой недостаток, который ему мешает в социальном взаимодействии.

Затем передает свой лист участнику, сидящиму слева.

Следующий участник пишет на его листе «зато ты…» или «но у тебя…» далее какое-то положительное качество этого человека: все, что посчитает важным (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и т.д.).

Далее лист передается следующему участнику, и тот пишет, какое действие нужно сделать, для того чтобы преодолеть свой недостаток;

Далее лист передается следующему участнику, и он пишет, какими качествами нужно обладать, для того чтобы совершить действия, для преодоления своего недостатка;

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Затем участники зачитывают написанное о себе.

**Вопросы для обсуждения по итогам упражнения:**

- Как менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?;

- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?;

-Как это упражнение связано с самооценкой?

**Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

* Подумайте, как самооценка валяет на выстраивание взаимодействия с людьми. С каким уровнем самооценки это сделать наиболее эффективно;
* Как помочь человеку, имеющему низкую самооценку повысить ее уровень;
* Как влияет самооценка на нашу жизнь?

**Литература:**

1.Гюру Эйестад «Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей» Издательство: Альпина Паблишер, 2014.

2. «Как повысить самооценку»/Мелани Финнел перевод с англ. Марушкиной А.С., Е.Ю. Терентьевой, М.:-Астрель, АСТ, 2007.

3. Интернет- источник <http://teammy.com/notes/301975print>

**Тема седьмая. Я и конфликт. Конструктивное разрешение конфликтов**

**Задачи:**

1. Определение собственного стиля реагирования в конфликтной ситуации.

2. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях формального и неформального общения.

**Краткое содержание:**

Конфли́кт ([лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *conflictus — [столкнувшийся](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B0%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D1%8B%D1%87%D0%BA%D0%B0)*) — наиболее острый способ разрешения [противоречий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B8%D0%B5) в интересах, [целях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8C), [взглядах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4), возникающих в процессе [социального взаимодействия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5), заключающийся в противодействии участников этого [взаимодействия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5) и обычно сопровождающийся [негативными эмоциями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F), выходящий за рамки правил и норм.

В основе любого конфликта лежит ситуация, включающая либо противоположные позиции сторон по какому-то вопросу, либо противоположные цели или средства их достижения в данных обстоятельствах, либо несовпадение интересов, желаний, влечений оппонентов и т.п.

Конфликт получает свое развитие под влиянием *инцидента,* когда одна из сторон начинает действовать, ущемляя интересы другой. Инцидент может возникнуть как по инициативе субъектов конфликта (оппонентов), так и независимо от их воли и желания, вследствие либо объективных обстоятельств, либо случайности.

Конфликт, независимо от его природы, выполняет ряд [**функций**](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/funkcii-konflikta.html), среди которых наиболее важными являются:

* **диалектическая** — служит для выявления причин конфликтного взаимодействия;
* **конструктивная** — вызываемое конфликтом напряжение может быть направлено на достижение цели;
* **деструктивная** — появляется личностная, эмоциональная окраска взаимоотношений, которая мешает решению проблем.

Управление конфликтом можно рассматривать в двух аспектах: внутреннем и внешнем. Первый из них заключается в управлении собственным поведением в конфликтном взаимодействии. Внешний аспект управления конфликтами предполагает, что субъектом управления может выступать руководитель (менеджер, лидер и т. п.)

Фазы конфликта. Каждое разногласие состоит из трех основных этапов:

1. **Осознание.** Участники конфликта понимают, что отстаивают разные позиции.

 Общение приобретает биполярный характер, субъекты начинают ратовать за свои точки зрения.

2. **Стратегия.** Стороны понимают, что не могут найти согласия в определенном вопросе. Стратегия и правила поведения в конфликтах тут приходят на помощь как возможные варианты решения проблемы. Каждый субъект выбирает приемлемую для него линию поведения.

3. **Действие.** Участники конфликта выбирают способы действия. Каждый из них зависит от конечной цели участника. К примеру, субъекты могут попытаться достигнуть компромисса или же остаться каждый «при своем». Этот этап считается завершающим в конфликте.

Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев К. Томас выделил пять основных способов поведения в конфликтной ситуации. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

**I Соревнование (конкуренция) - «акула»;
II Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;
III Избегание (уклонение) - «черепаха»;
IV Компромисс - «лиса»;
V Сотрудничество - «сова».**

Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

***I Соревнование***

*Соревнование* – такой вид поведения в конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во что бы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.

***Плюсы и минусы данной стратегии***: упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересов другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям такой подход не применим.

***II Приспособление***

*Приспособление* – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния.

***Плюсы и минусы данной стратегии:*** если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения.

***III Избегание*** Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.
***Плюсы и минусы данной стратегии:*** такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен («Если Вы не можете договориться, какую программу по телевизору смотреть, можно заняться чем-нибудь другим» - пишет американский психолог С. Кови). Либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения (если Вы считаете, что вещь, которую Вам нужно купить в этом магазине слишком дорого стоит, то Вы можете пойти в другой магазин). Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.

***IV Компромисс***

*Компромисс* - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта.
***Плюсы и минусы данной стратегии:*** хотя при компромиссе учитываются интересы всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью.

***V Сотрудничество***

При выборе этой стратегии участник стремиться разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена.
***Плюсы и минусы данной стратегии:*** стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.

Как вести себя в конфликте с оппонентом:

1. Дать ему возможность выговориться;

2. Нивелировать агрессию. К примеру, можно спросить о чем-то, что не касается предмета конфликта. А можно попросить совета - как, по его мнению, можно разрешить конфликтную ситуацию. Главное – переключить внимание на положительные эмоции.

3. Никакой «взаимности». Правила поведения в конфликтах часто настаивают на том, что нельзя отвечать на агрессию агрессией. Лучше попросить оппонента рассказать, что он хочет получить в итоге.

4. Уважение. Нельзя говорить, что оппонент поступает неправильно. Лучше сказать, о своих чувствах. Например, импульсивное: «Ты меня предал!» - заменить на удивленное: «Я чувствую, что меня предали». Не стоит оскорблять соперника и игнорировать его слова.

5. Без доказательств. В конфликтах редко можно что-то доказать. Лучше проявить внимание к словам другой стороны, задавая простые вопросы о ее позиции. С партнером стоит держаться на равных, разговаривать спокойно и уверенно, тогда и оппонент утихомирит свою агрессию.

6. Извинение. Лучший способ обескуражить взвинченного противника – извиниться. Но это только в том случае, если чувство и осознание собственной вины присутствует, чтобы сохранить отношения.

 **Ошибка конфликта**

Очень часто в конфликтах человек опирается на собственные эмоции, а не на здравый смысл. Именно поэтому сложно найти решение, приемлемое для обеих сторон. Самые частые ошибки заключаются в том, что человек поступает эгоистично и действует под влиянием эмоций. Он не желает решать проблему, а отстаивает только собственное мнение, из-за чего сложно найти компромисс. Участник конфликта не желает принимать во внимание, что есть много путей к решению, а действует только в рамках установленных норм или традиций. Случается, также и то, что человек в принципе не желает решать проблему - он или соглашается со всеми, или переключается на другую тему, игнорируя важные вопросы.

 **Упражнение «Плюсы и минусы конфликта»**

Цель:развитие способностей анализировать социальные процессы и явления, находить положительные стороны.

Задачи: разделить участников на 2 группы. Первой команде нужно будет в режиме мозгового штурма записать как можно больше позитивных сторон от конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные стороны конфликтов. На работу группам дается 10 минут.

На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы.

 **Конструктивные стороны конфликта:**

* Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта).
* Конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения.
* Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.
* Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.
* Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации.
* Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

**Деструктивные стороны конфликта:**

* Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.
* Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально-психологический климат.
* Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений.
* Представление о победителях или побежденных как о врагах.
* Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут после конфликтных переживаний.

 **Вопросы для обсуждения по итогам упражнения:**

* Является ли такое явление как конфликт, необходимым условием межличностного общения?;
* В чем вызвана сложность выполнения упражнения?

**Вопросы для обсуждения** **по итогам занятия**:

* Какие тактики поведения в конфликте вам знакомы?
* Какую тактику применяете вы?
* Насколько часто могут случаться конфликты, и нужны ли они?
* Как нужно вести себя в конфликте?

**Литература**

1. Граф Серж Видаль, Кароль Видаль Граф «Контролирую гнев», 2009.
2. Модели поведения в конфликтных ситуациях. Альвина Панфилова. [Электронный ресурс]//Центр гуманитарных технологий.—2011.URL: <http://gtmarket.ru/laboratory/expertize/4924>
3. [Тренинговое занятие по конфликтологии](http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/578118/)

**Тема восьмая. Манипуляции. Как не попасть в ловушку манипулятора. Как уметь отстоять свои интересы.**

Задачи:

 1. Рассмотреть понятие «манипуляция», примеры манипуляций из жизни;

 2. Рассмотреть механизмы воздействия манипулятора на жертву, а также механизмы защиты от действий манипулятора.

Манипулятор и его жертва — основные роли, без которых манипуляция не состоится. Соответственно, и подходы к манипуляции у этих двоих будут различны…

В переносном значении манипуляция означает как «акт» влияния на людей или управления ими.

Манипуляции в общении – один из древнейших способов получения выгоды в той или иной ситуации. Это психологическое воздействие не является плохим или хорошим. Оно зависит только от конечной цели и способов ее достижения.

Человек учится манипулировать с раннего детства, и в течение жизни сам подвергается манипуляциям. Избежать участия в процессе «манипуляция» невозможно. Этот процесс напрямую связан с выживаемостью и приспосабливаемостью человека к жизни в социальной среде.

Почему-то принято считать, что манипуляция — это плохо. Вы помните, зачем красавица Шехерезада рассказывала сказки своему грозному повелителю Шахрияру? С помощью манипуляции она в течение почти трех лет (!) спасала от смерти не только себя, но и самых красивых девушек своей страны. Таких примеров только в фольклоре можно найти десятки. Не только во времена сказок «1001 ночи».

**Примеры манипуляций из жизни:** Предварительное представление о манипуляторных феноменах можно составить по следующим примерам.

Пример 1. Внучка просит бабушку показать, как выкроить фартук кукле (задание на уроках труда). Бабушка объяснила, что сделает это позже, но через пять минут снова вопрос, затем еще и еще. Наконец, бабушка берет и заканчивает ее работу самостоятельно. Внучка внутренне торжествует.

Пример 2. Вы известны как хороший специалист в своей сфере деятельности. Кроме того, вы охотно рассказываете о собственном опыте работы, чем снискали благосклонное к себе отношение со стороны коллег. Однако нередко, расспрашивая вас о том, как можно решить ту или иную проблему, с вас удается выудить еще и сведения, которые считаются коммерческой тайной, и которые принято оплачивать.

**Особенность манипуляции состоит в том, что манипулятор стремится скрыть свои намерения.**

Можно выделить три источника информации о существовании манипуляции.

1. *Позиция манипулятора.* Каждый человек многократно побывал в ней: то, как ребенок, вьющий веревки из взрослых, то, как родитель, загоняющий ребенка в позицию виноватого, то как поклонник, добивающийся внимания к себе со стороны объекта обожания, то как избегающий ответственности за упущения в работе.

*2. Позиция жертвы манипуляции.* Достаточно поменять отмеченные выше ролевые пары — и мы готовы вспомнить ситуации, когда вскрывалась неискренность наших партнеров, когда мы чувствовали досаду за то, что попались на чью-то удочку: проговорились, предложили, пообещали, согласились, сделали, а потом выяснилось, что жалобы были разыграны, обещания — двусмысленны, дружелюбие — поверхностным. И оказывалось, что все действия наших партнеров были направлены лишь на достижение необходимой им цели, о которой они по каким-то своим соображениям нам не сообщили.

Как видим, опыт людей, побывавших в этих позициях, дает основания судить о манипуляции как о явлении, опыт столкновения с этим явлением имеется у каждого.

Знаниеманипулятивных технологий воздействия на человека - это первый шаг к формированию психологической защиты личности и собственной психологической безопасности.

Как понять, что тобой манипулируют: по мнению отечественного ученого Л.В. Доценко существуют некоторые общие закономерности, которые **свойственны для манипуляторов:**

1) Оказывать негативное психологическое воздействие на объект манипуляции;

2) Относиться к жертве, как к средству достижения собственных целей;

3) Демонстрировать скрытый характер воздействия (как самого факта воздействия, так и его направленности);

5) Использование (психологической) силы, игры на слабостях (использование психологической уязвимости);

6) Формирование "искусственных" потребностей и мотивов для изменения поведения в интересах манипулятора;

7) Проявлять мастерство и сноровку в осуществлении достижений собственных целей.

Если вы почувствовали на себе психологическое давление, то:

1. Подумайте, чего добивается манипулятор, может это принесет пользу и вам? Например, родители пытаются научить ребенка выполнять какое-либо действие (зарядку), и сами невольно приобщаются к ЗОЖ. В этом случае первичная цель – забота о здоровье ребенка, вторичная - забота о своем собственном благополучии, так одни и другие достигают положительных результатов.

2. Нужно определиться со средствами, при общении с манипулятором. Какое отношение вы готовы допустить и готовы демонстрировать сами (будете ли вы уступчивы к лести или грубости, готовы ли вы воспринимать ложную информацию).

Средства манипуляций очень разнообразны. Рассмотрим наиболее распространенные:

1. **Воздействие любовью.** В манипуляции предлагаются условия, выполнив которые, человек получит к себе как минимум хорошее отношение, как максимум – что-то большее. Жестокость этого психологического воздействия заключается в том, что личность не воспринимают целиком (с достоинствами и недостатками), а только одобряют ее хорошее поведение.

2. **Воздействие страхом.** Страх и недостаточная информированность адресата позволяют ловко манипулировать его действиями и поступками. Например: «Если ты не поступишь в институт – станешь нищим»; «Не будешь заниматься спортом, рано умрешь» и пр. Все придуманные страхи идут от недостатка информации. Такой прием наиболее распространен в рекламе «Не бутете пользоваться Calgon- сломается стиральная машинка». За таким воздействием скрывается желание заставить человека делать то, что ему нужно.

3**. Воздействие виной**. Испытывая вину, человек невольно стремится возместить нанесенный ущерб, манипуляторы очень успешно этим пользуются. Например: «Ты гулял и веселился со своими друзьями, а я дома убиралась, уют тебе создавала», и пр. Манипулятор будет постоянно давить на чувство вины или находить новые эпизоды. 4. **Воздействие неуверенностью в себе.** В этом случае манипулятор давит своим авторитетом. Он прямым текстом указывает на некомпетентность адресата в тех или иных вопросах. Например: «Ты обязана слушать меня – я жизнь прожила!», «Ты без меня ни на что не способна», «Вообще-то я тут начальник, поэтому мне решать, как это должно быть сделано». Воздействие будет продолжаться до тех пор, пока адресат не избавится от своей неуверенности, слабости и не приобретет необходимые навыки.

5. **Воздействие гордостью или тщеславием.** Например: «Вижу, что моя женушка устала на работе. Но ты же умница и отличная хозяйка – удиви моих друзей вкусным ужином», «Я готовлю для вас повышение по службе, но, к сожалению, зарплату пока придется оставить прежней». Чем больше человек стремится доказать кому-либо свои умения, чем чаще он старается догнать и обогнать в успешности своих знакомых, тем быстрее он станет жертвой психологического воздействия.

6**. Воздействие жалостью.** Задача его – вызвать жалость к себе и желание помочь. Например: «Я так устаю, сил никаких нет, а еще надо ужин тебе готовить». Жертва в этом психологическом воздействии получает помощь. Но она сама не стремится улучшить свою жизнь, а предпочитает жаловаться.

**Как узнать о психологическом воздействии?** Существуют специальные ключи, которыми манипулятор пользуется для получения результата. Вот некоторые из них:

1. **Эмоции.** Если адресат почувствовал, что оппонент «давит» на чувства (например, на жалость, сопереживание, стыд, мстительность), значит идет процесс управления сознанием;

2**. Непонятные слова.** В речи появляются профессиональные термины, «умные» словечки. Они являются отвлекающим маневром, который призван завуалировать ложь. Повтор фразы. Адресат слышит повторение одного и того же высказывания в речи, таким образом манипулятор пытается «зомбировать», внушить необходимую мысль.

3. **Срочность принятия решения**. Она создает определенный уровень нервозности. Адресат не успевает осмыслить сказанное, а его уже призывают к действию. Его внимание отвлечено, и в суете он начинает выполнять то, чего добивается манипулятор.

**Как защититься от психологического воздействия?** Защита от манипуляций в общении прежде всего состоит в избегании манипулятора. Следует свести к минимуму контакты с человеком или, если это невозможно, постараться отключить свои эмоции. Если **не принимать решения поспешно,** под воздействием чужих слов, а **обдумать** их, то это поможет снизить интенсивность психологического воздействия.

**Желание манипулировать** – это чаще всего скрытое желание **власти.** Похвала или положительная оценка заставят человека пересмотреть свои способы взаимодействия с людьми. Следует также постараться держать дистанцию, не оповещать манипулятора о своей жизни и ее подробностях. Чем больше он знает об адресате, тем больше получит способов воздействия. Нужно **научиться отказывать.** Лучше прослыть человеком черствым, чем постоянно выполнять чужую работу.

**Манипуляции в общении и их нейтрализация – обычные явления в социуме. Поэтому всегда следует помнить о том, что каждый человек имеет право: на ошибки и собственное мнение; на то, чтобы изменить свое мнение, передумать; не отвечать на вопросы, если они кажутся некорректными; быть собой, не стараться быть привлекательным для всех подряд.**

**Упражнение «Угадай манипуляцию»**

Цель: развитие способности анализировать процессы и явления социального взаимодействия. Находить выход из ситуации.

Задание: разбить класс на 4 подгруппы.

Задание № 1: смоделируйте ситуации манипулирования взятых из жизни (негативное манипулирование, позитивное манипулирование) разбор ситуации манипуляции, поиск выхода из ситуации манипулирования. Предположить ту выгоду, которую преследует манипулятор.

Задание № 2. Разобрать ситуации прямой и косвенной манипуляции. Предположить ту выгоду, которую преследует манипулятор. Найти выход из ситуации.

 Пример манипуляций:

-Предложение продавца-консультанта «Когда вы сделаете заказ в нашем магазине. Вы сможете сравнить наши услуги с другими»; «Когда ты меня послушаешь, то многое сделаешь по-другому».

Для ведущего - это техника: предварительные предположения (относится к виду- косвенное манипулирование). Направлена на проецирование положительного ;

-«Скажи мне или мы идем в кино, или мы идем в кафе?»; «После того как ты уберешь со стола, помой посуду»; «Пойдешь гулять с собакой, и заодно купи хлеба». Техника: двойная задача: прямое манипулирование;

-: «О тебе мы поговорим завтра, а сегодня… (мы пойдем гулять)»; «Когда поедешь в магазин, присмотри люстру на кухню». Техника: незавершенное действие (косвенная манипуляция);

- «У нас есть интересная для вас программа, приходите к нам, мы самые лучшие на рынке, мы сможем вам оказать услугу (множественные повторения положительных качеств). Техника: «Количественные повторения» (прямая манипуляция).

**Вопросы для обсуждения по итогам упражнения:**

* В чем заключалась сложность выполнения упражнений?;
* Часто ли мы подвергаемся манипуляциям в повседневном взаимодействии друг с другом?;
* Помогло ли вам это упражнение распознаванию техник манипуляций?

**Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

* Поддавались ли манипуляциям, и манипулировали ли вы?;
* В чем заключается сложность, когда оказываешься в ситуации манипулирования?
* Можно ли жить без манипуляций

**Литература:**

1. Шейнов В. П. Манипулирование и защита от манипуляций. — СПб.: Питер, 2014:

2. [Георгий Грачев](https://www.ozon.ru/person/1212364/), [Игорь Мельник](https://www.ozon.ru/person/1212366/) Манипулирование личностью. Организация, способы и технологии информационно-психологического воздействия. Изд. [Алгоритм](https://www.ozon.ru/brand/857108/), 2002;

3. Интернет источник: <https://businessman.ru/new-manipulyacii-v-obshhenii.html>;

[Документальный](https://yandex.ru/video/search?p=1&filmId=868005537897956408&text=%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB) фильм. Манипулирование

**Тема девятая. Семья моими глазами. Семья и качество жизни**

**Задачи:**

формирование представлений о семейных ценностях и качестве жизни семьи.

**Содержание:**

* Семья как система. Параметры семейной системы.
* Специфические особенности современной семьи.
* Семейные ценности.

**Семья** — это группа людей, основанная на кровном родстве или заключении брака. Это маленькая группа, члены которой связаны общностью быта (установившегося порядка повседневной жизни), взаимной помощью, поддержкой и пр.

Подобный подход к пониманию «семьи» означает, что в ней все взаимосвязано, что она есть единое целое — единый биологический и психологический организм.

Закон саморегуляции, в полной мере присущ семье, он формулируется следующим образом: каждая система стремится сохранить свое положение, каким бы оно ни было. Система поддерживает равновесие за счет того, что фиксирует каждое свое отклонение и способствуют возвращению в обычное состояние. Механизм, фиксации и возвращения называется механизмом обратной связи. Он действует в самых разных областях жизни семьи.

Например, как только происходит что-то новое, необычное (ребенок вдруг хуже стал учиться, супруга не возвращается с работы вовремя), мы сразу сосредоточиваем на этом внимание и задаем вопрос: «Что случилось, что надо сделать, чтобы все вернулось к прежнему?» Нарушение механизмов обратной связи приводит к нестабильности семьи. На уровне индивидуального сознания закон саморегуляции звучит примерно так: «система в целом должна остаться без перемен».

Семья, как система выполняет следующие **функции**

1. **Репродуктивная функция семьи** (данная функция решает две основные задачи: индивидуальную – удовлетворение потребности семьи в ребенке и общественную — биологическое воспроизводство населения.)

**2. Хозяйственно-бытовая функция семьи**. Эта функция семьи отвечает за поддержание здоровья партнеров и детей в семье, уход за престарелыми родственниками и младенцами, ведение домашнего хозяйства, приготовление пищи, поддержания красоты и порядка в доме, покупка новых вещей, одежды, бытовой техники)

**3. Воспитательная функция** семьи имеет огромное влияние, как на подрастающее поколение, так и на взрослых людей.

**4. Досуговая функция** семьи. (эта функция удовлетворяет потребности каждого элемента семьи в организации свободного времени).

**5. Экономическая функция** семьи (к экономической функции относится обеспечение материальных условий жизни семьи, обеспечение своих родных средствами к существованию).

**6. Эмоциональная функция** семьи (удовлетворение потребностей каждого члена семьи в любви, тепле и взаимопонимании, психологической защите. Отсутствие внутри семьи поддержки приводит к агрессиям, срывам, депрессиям).

**7. Защитная функция.** Если ребенка обидел хулиган на улице, отец идет и разбирается, либо с этим хулиганом, либо с его родителями. Это и есть проявление защитной функции семьи. Как правило, если раздражитель – внешний, вину или стыд одного родственника разделяют все члены семьи. Кроме этого, защита может быть экономической и психологической.

Основная семейная функция- объедение усилий членов семьи для создания себе комфортных условий для взросления детей, роста и развития супругов.

Согласно закону развития, семьяпроходит свой жизненный цикл, представляющий собой некую последовательную смену событий и стадий, которые проходит большинство семей.

 **Этапы жизненного цикла семьи.**

Жизненный цикл семьи – это некая последовательность смены событий и стадий, которые проходит любая семья. Согласно психологическим исследованиям любая семья проходит несколько жизненных циклов, она как живой организм меняется под влиянием времени.

Конечно, семья может пропустить тот или иной этап своего развития, например, не родить детей, но некоторые события являются неизменными.

Условно жизненный цикл семьи может быть разделен следующим образом:

1. Период ухаживания. (добрачный период). Этап влюбленности, зарождения привязанности, формирование ответственности за свою половину; разрешение первых жизненных задач.

2. Фаза проживания супругов без детей (или стадия «медовый месяц»). Супруги наслаждаются обществом друг друга, строят и реализовывают совместные планы;

3. Семья с маленьким ребенком (или стадия триады- молодая семья). Семья сталкивается и преодолевает различные проблемы, связанные с рождением ребенка: уход за его здоровьем и пр.; учатся взаимодействовать в роли родителей;

4. Фаза стабилизации или зрелого брака. Ребенок растет, у него появляются свои интересы, увлечения. Занятость. У супругов появляется больше свободного времени для хобби, своих увлечений;

5. Фаза, в которой дети постепенно покидают дом. Фаза «пустого гнезда». Дети образуют свои семьи и проживают отдельно от родителей, родители испытывают стресс от того, что участие в жизни их ребенка минимально. На этой фазе многие заводят себе домашних питомцев (как возможности удовлетворения потребности заботиться о ком- то). На этой фазе дети уделяют родителям больше внимания;

6. Фаза, в которой кто-то из партеров остается один после смерти другого. Родители стареют и неизбежно наступает смерть одного или обоих супругов. На этой стадии присутствие детей, которые осуществляют заботу и проявляют внимание к родителю очень велико.

К факторам устойчивости семьи относятся: благоприятный климат (доверие, высокая требовательность членов семьи др. к др., любовь, ответственность).

Основные критерии психологического здоровья семьи: - сходство семейных ценностей - функционально-ролевая согласованность - социально-ролевая адекватность в семье - адаптивность в микросоциальных решениях - эмоциональная удовлетворенность - устремленность на семейное благополучие.

Внутрисемейное взаимодействие в семье так же имеет ряд своих особенностей:

отношения делятся на: **родительские** (между родителями, т.е. **супружеские**), отношения **(детско-родительские)**, т.е. между родителем и ребенком, **межпоколенные** (отношения между родителями, и другими родственниками). Все внутрисемейные отношения имеют свою окраску взаимодействия, которые можно разделить на:

**1. Авторитарный стиль** внутрисемейного взаимодействия. В этих отношениях есть главенствующий супруг (супруги), авторитет которых не поддается огласке. Суть это стиля взаимодействия заключается в том, что представляются жесткие декларированные требования, которые должны беспрекословно выполняться. В семье проявляются силовое давление, агрессия, диктат, черствость и холодность.

**2. Либеральный стиль** внутрисемейного взаимодействия (попустительский). Характеризуется полным безразличием членов семьи друг к другу. Каждый из членов семьи живет своими делами, заботами, мыслями.

**3. Демократический стиль** внутрисемейного взаимодействия. Основывается на взаимной заинтересованности, поддержке, взаимопомощи. в демократической семье наблюдаются больше возможностей для развития личности человека, удовлетворения его потребностей, развития безопасных и комфортных условий для жизни.

Атмосфера внутрисемейных отношений, согласно исследованиям, многих психологов очень важна для развития личности человека. В результате каждодневного взаимодействия складывается общая атмосфера внутрисемейных отношений, характерная для того или иного типа семьи. Распространенными являются следующие **виды отношений.**

1. **Сотрудничество** заключается в поддержке и взаимоотношении. В семье удовлетворяются основные потребности всех членов семьи. Каждый независимо от возраста чувствует свою значимость, получает в семье помощь и понимание.

2. **Паритет** - подразумеваются «союзнические» отношения, базирующиеся на получении при взаимодействии общей выгоды, удовлетворяющей все стороны. Личностная значимость каждого члена семьи отодвигается на второй план, ценнее всего поиск рациональной целесообразности любого события.

3. **Соревнование** - в семье каждый стремится быть первым во всем, быстрее, любой ценой достигнуть собственных целей, относится к числу негативных внутрисемейных взаимодействий.

4. **Конфронтация** - в семейных отношениях преобладает стремление главенствовать над другими. Показывать свое превосходство над другими.

5. **Антагонизм** - в семейных отношениях есть две или три противоборствующие стороны, которые не согласны на компромисс. Такое отношение может возникнуть между родителями и детьми.

Согласно исследованиям отечественных психологов, В. Заслуженюк, В. Семиченко, которые определили, что способствует разладу отношений в семье, и формированию **негативного микроклимата**.

 1. Некорректная концепция взаимодействия с членами семьи (проявление унижающего поведения, грубое отношение, игнорирование потребностей и мнений людей и пр.);

2. Нарушение границ личного пространства (проявление излишнего контроля в пространство человека);

4. Неспособность владеть собой и ситуации конфликта (деструктивное поведение);

5. Неспособность проявления внимания, любви и заботы;

6. Неспособность анализировать прошлый негативный опыт, и приметь

7. Неумение анализировать собственные ошибки в воспитании, конфликты. **Упражнение «Придумай свою семью»**

Цель: развитие представлений у подростков об образе, функциях и взаимоотношениях в будущей семье.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры, либо разноцветные карандаши

Задание: разбить участников на 4 группы. Каждая группа должна придумать свою семью.

Подгруппы располагаются за столами в различных частях комнаты. Задача участников — определить состав «семьи», возраст ее членов семьи, семейные роли. Каждый обдумывает, чем он занимается, где работает, чем увлекается, какую носит одежду, и т. д. Члены «семьи» решают, как проходят их будни и выходные, где и как они проводят отпуск, как распределяют семейные обязанности, какие у них отношения, какой стиль внутрисемейного взаимодействия. Подгруппа придумывает отличительные черты своей «семьи», которые отражаются в фамилии. «Семья» создает свой герб, традицию, ценности, выбирает девиз.

На заключительном этапе упражнения группа презентует и рассказывает о своей семье.

**Вопросы для** **обсуждения по итогам упражнения:**

* В чем была сложность в выполнении упражнения?;
* На что вы опирались, когда формулировали семейные ценности вашей воображаемой семьи?
* Довольны ли вы получившимся результатом? (обсуждение ожиданий и полученных результатов);
* Какой стиль взаимодействия вы транслируете в своей воображаемой семье? почему?

**Вопросы для обсуждения по итогам занятия:**

* Дискуссия на тему: «Семья и качество жизни»

**Литература**

1. Нестеренко А.И. Основные понятия и подходы к исследованию проблемы ценностных ориентаций. // Сервис плюс. 2004, №6.
2. Нестеренко А.И. Семья как институт формирования базовых ценностей. // Сервис плюс. 2004, №6.

**Дополнительная литература**

* Вирджиния Сатир «Как строить себя и свою семью» Педагогика-Пресс. 1992.
* Кэмерон Дж. «Путь художника» Гаятри, 2005
* Ялом Ирвин «Лечение от любви» «Класс», 2008.

**Приложение 3**

**Анкета обратной связи от обучающихся по итогам проведения занятий**

**Анализ работы группы**

* Моя оценка работы группы 1 2 3 4 5
* Свобода выражения собственного мнения 1 2 3 4 5
* Степень взаимного доверия и откровенности в группе 1 2 3 4 5
* Как мы управляем временем 1 2 3 4 5

**Оценка навыков**

Оцените по пятибалльной системе навыки, которыми Вы овладели:

* Навык понимания собственного поведения 1 2 3 4 5
* Навык понимания другого человека 1 2 3 4 5
* Навык определения своих чувств 1 2 3 4 5
* Навык контроля собственных чувств и поведения 1 2 3 4 5
* Другие навыки

**Продолжите предложение (не менее 3 ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| * Я научился/научилась
* Я был/а удивлен/а
* Меня впечатлило
* Я теперь яснее понимаю
* Я открыл/а заново
* Мне было интересно
* Я выяснил/а
* Я хочу помнить
* Я чувствую
* Я хочу изменить
 |  |

Спасибо за участие!

 **Приложение 4**

**Итоговая анкета обратной связи старшеклассников, прошедших курс**

**«Формула гармоничных отношений»**

1. Оцените полезность курса по пятибалльной шкале (ответ обведите)

 1 2 3 4 5

1. Оцените себя как участника курса по пятибалльной шкале (ответ обведите):
* активность 1 2 3 4 5
* искренность 1 2 3 4 5
1. Готовы ли Вы применять полученные знания на практике (ответ подчеркните):
* сейчас
* в течение месяца
* в ближайший год
* никогда
1. Насколько своевременным для Вас является курс (ответ подчеркните):
* сегодня
* через год
* никогда
1. Оцените по пятибалльной шкале (ответ обведите):
* доступность информации 1 2 3 4 5
* практическую пользу 1 2 3 4 5
* свой интерес к изученной теме 1 2 3 4 5
* готовность дальше продвигаться в теме 1 2 3 4 5
1. Продолжите предложение (не менее 3 ответов):
* Я научился/научилась
* Я был/а удивлен/а
* Меня впечатлило
* Я теперь яснее понимаю
* Я открыл/а заново
* Мне было интересно
* Я выяснил/а
* Я хочу помнить
* Я чувствую
* Я хочу изменить

Спасибо за участие!

**Приложение 5**

**Количественные показатели эффективности курса**

**«Формула гармоничных отношений» \_\_\_\_\_\_ учебный год**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

название образовательной организации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Варианты ответов** | **Количество обучающихся, выбравших предложенный ответ**  |
| 1 | Прошли обучение по курсу «Формула гармоничных отношений»  |  |
| 2 | Оценили по пятибалльной шкале полезность курса для себя  | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла |  |
| 5 баллов |  |
| 3 | Оценили себя как участника курса * активность
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла |  |
| 5 баллов |  |
| * искренность
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла |  |
| 5 баллов |  |
| 4 | Готовы применять полученные знания на практике  | сейчас  |  |
| в течение месяца |  |
| в ближайший год |  |
| никогда  |  |
| 5 | Оценили своевременность курса для себя  | сегодня |  |
| через год |  |
| никогда |  |
| 6 | Оценили по пятибалльной шкале:* доступность информации
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла |  |
| 5 баллов |  |
| * практическую пользу
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла |  |
| 5 баллов |  |
| * свой интерес к изученной теме
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла |  |
| 5 баллов |  |
| * готовность дальше продвигаться в теме
 | 1 балл |  |
| 2 балла  |  |
| 3 балла  |  |
| 4 балла |  |
| 5 баллов |  |
| 7 | Предложения |  |