

**ЧРОО «РСПЦ «Успокоение души» (Синтем)**

**Методическое пособие для психологов, социальных работников и тренеров**

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВ «ДЕВОЧКАМ НУЖНО ВНИМАНИЕ»**

**Введение**

Это пособие разработано в рамках проекта «Женский Ресурсный Центр Гармония - оказание психосоциальной помощи женщинам и девушкам ЧР» в ходе реализации инициативы «Девочкам нужно внимание». Инициатива была реализована в Чеченской Республике в период с января по декабрь 2018 года. Проект был разработан, организован и реализован ЧРОО «РСПЦ «Успокоение души» (Синтем).

Авторы: Айрапетян И. К., Матыева А.Р., Исмаилова Л.А., Такаева М.А.



Чеченская региональная общественная организация "Ресурсный социально-психологический центр "Успокоение души" (Синтем)

Председатель - Айрапетян Инна Кимаевна, snovaya17@gmail.com

Менеджер программы – Матыева Алина Рамзановна, matieva-alina88@yandex.ru

Грозный 2018

***Содержание***

|  |  |
| --- | --- |
| Предисловие …………………………………………………………………………………………..................  Занятие 1. «Знакомство» ………………………………………………………………………...…...……. Занятие 2. «Кристаллы и жемчужины» …………………………………………………...…...…… Занятие 3. «Внешние и внутренние ресурсы» ………………………………………………….  Занятие 4. «Я лучшее, что есть у меня» ……………………………………………………………  Занятие 5. «Этикет общения» ………………………………………………………………………….  Занятие 6. «Профилактика межличностных конфликтов» ………………………….  Занятие 7. «Развитие личности» ………………………………………………………………………  Занятие 8. «Методы самопомощи» …………………………………………………………………….  . Занятие 9. «Я и мое тело» ………………………………………………………………………………….  . Занятие 10. «Забота о себе» ……………………………………………………………………………….  . Занятие 11. "Мир без насилия - вместе мы справимся"………………………………………  Занятие 12. «Профилактика буллинга в подростковой среде» ………………………….  Занятие 13. «Моя безопасность в сети Интернет» ……………………………………………….  Занятие 14. «Моя жизнь- мои правила» …………………………………………………………….  Занятие 15. «Ансамбль моих идеалов» …………………………………………………………………  Занятие 16. «Имею право» …………………………………………………………………………………  Занятие 17. «Юные исследовательницы» ……………………………………………………………  Занятие 18. «Реабилитационный тренинг с мамами» …………………………………………  Занятие 19. «Мы –вместе» ………………………………………………………………………………….  Занятие 20. «Завершающий тренинг» …………………………………………………………………  Организационные и психолого-педагогические условия реализации  программы………………………………………………………………………………………………………….  Использованная литература……………………………………………………………………………… | 3  6  7  9  11  13  14  16  17  18  21  24  25  28  34  37  39  41  43  45  46  51  52 |

***Предисловие***

Программа тренингов «Девочкам нужно внимание» состоит из интенсивных краткосрочных обучающих занятий, направленных на создание, развитие и систематизацию определенных навыков, необходимых для выполнения конкретных личностных задач, в сочетании с усилением мотивации личности относительно совершенствования себя. Программа дает возможность девочкам приобрести силы и навыки для проработки травматического опыта и позитивной визуализации своего ближайшего будущего, корректировать отношение девушек к миру, преодолеть «культуру молчания» и говорить о своих проблемах. Тренинги учат девочек жизненным навыкам, лидерству, уделять внимание своему здоровью, и стратегии формирования позитивного будущего. Содержание занятий позволяют выстраивать защиту и выбирать конструктивный путь для построения своей жизни.Программа поможетчеченским девочкам-подросткам стать активными, подкованными гражданами, которые знают свои права и готовы требовать соблюдение своих прав от своих семей, сообщества, школ и властей, апеллируя к знаниям системы защиты права в правовом треугольнике: Конституции РФ, религии ислам и традиций чеченского общества. Научит чеченских девочек-подростков критически анализировать пропаганду и политику правительства, которые лишают женщин их прав и свобод, а также, научит их отстаивать свои убеждения. Наша цель- дать чеченским девочкам-подросткам мужество, научить их делать осознанный и независимый выбор в будущем и справляться с трудностями.

***Нормативная база к разработке программы***

Программа тренингов «Девочкам нужно внимание» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция)
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
* Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
* Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

***Сроки реализации и объем программы.***

Программа адресована девочкам- подросткам (11 – 17 лет), не имеющим медицинские противопоказания. Численный состав группы – 15 человек. Формирование групп по возрасту: 12-14 лет; 15-17 лет.

Программа рассчитана на 3 месяца, объем программы – 44 ч, занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий – 50 минут с 10-ти минутным перерывом.

**Форма занятий – комбинированная**, для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы формирования компетенций и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга:

- информационные: тематические лекции и беседы;

- интерактивные: свободные дискуссии, беседа, игра, тренинг, практикум, акция, встреча, лекция, работа в больших и малых группах, дебаты, проектная сессия, рефлексия, встречи с интересными людьми, «мозговой штурм», работа над исследовательскими проектами, презентация, просмотр видеофильмов и роликов, викторины и конкурсы; работа по индивидуальным проектам, форум-театр и т. д;

- консультативные: психологические индивидуальные и групповые консультации, тематические и индивидуальные беседы;

- диагностические: опросы, анкетирование, психометрия, интервью, мониторинг;

-работа с предлагаемыми кейсами, которые содержат задания различной направленности (оформление сценария проведения различных мероприятий социальной направленности для разных категорий участников, разработка методических рекомендаций по проведению какого-либо мероприятия, акции и т.п. с привлечением волонтеров, рассмотрение материалов Интернет-ресурсов).

В основе программы лежит креативное обучение, которое способствует открытому диалогу между молодыми девушками, творчеству, вовлеченности сообщества. Программа тренингов позволяет использовать креативный подход к обсуждению табуированных и деликатных вопросов посредством различных видов деятельности: искусство, медиа-средства, дебаты, командные игры и т.д. – а также дает девочкам-подросткам возможность показать и развивать себя в более свободной манере, вдали от ограничений и давления общества и строгих ограничений дома. В занятиях сочетаются различные формы обучения – лекции, разбор ситуаций, деловые игры, просмотр фильмов и видеороликов, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленные на решение конкретных проблем участника.

В программе представлен цикл 20 последовательно запланированных занятий, темы которых: права женщин в правовом поле Конституции РФ, религии ислам, чеченского общества, репродуктивное здоровье – профилактика и гигиена женских заболеваний, женское лидерство, разрешение конфликтных ситуаций – миротворчество, реабилитация – проработка травматического опыта, домашнее насилие и конструкция позитивного будущего.

***Содержание* *программы***

**Занятие 1. Знакомство**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 1.**  **«Знакомство»** | **Цель** | Ознакомление девочек с  проектом, формирование мотивации на эффективное совместное взаимодействие. | |
| **Необходимые материалы** | | Флипчарт, цветные маркеры, карандаши, ручки, бумага, дневники. |
| **Время** | | 2 часа. |
| **Приветствие участниц. Упражнение 1. «3 новости обо мне»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие навыков краткой самопрезентации. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц группы подумать и сообщить 3 факта о себе:  -имя  -любимые виды деятельности  -свое пожелание миру. | | | | |
| **Упражнение 2. «Определение правил группы»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование личной ответственности девочек в сохранении комфортного пространства. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер объясняет важность соблюдения правил в групповой работе и содействует самостоятельному выбору основных «законов» девочками, фиксирует их на флипчарте . | | | | |
| **Упражнение 3. «Ледокол»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Содействие налаживанию позитивной коммуникации и снижению внутренних барьеров в общении. | | **Описание и инструкция к упражнению:** участницы группы делятся на 1-х мобильных и 2-х постоянных.  Тренер сообщает группе, что им будет зачитан ряд вопросов, которые они должны обсуждать парах, после обсуждения каждого вопроса 1-е мобильные участники по часовой стрелке пересаживаются,2-е постоянные остаются на своих местах.  Вопросов столько, сколько пар в группе. Начинается цикл обсуждения с самых приятных и легких вопросов с последующим плавным переходом к более серьезным темам. Перечень вопросов тренер готовит заранее.  Например:   * какое твое любимое время года и почему? * какой твой любимый цвет и почему? * в какой стране мира ты мечтаешь побывать и почему? * как ты думаешь, какие качества нужны девочке, чтобы быть успешной? * что может девочке помешать осуществить свои мечты? * что может девочке помочь осуществить свои мечты? * какими девушками ты восхищаешься? (можно привести примеры) | | | | |
| **Упражнение 4. Активатор «Островки»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Повышение настроения участниц через физическую активность, креативность, взаимодействие. | | **Описание и инструкция к упражнению:** каждая девочка-хозяйка острова, у каждого острова свой приветственный жест, разговаривать нельзя, нужно дать жестовой сигнал хозяйке острова, с которой хочешь поменяться местами и (если она кивает в знак согласия), быстро поменяться. Тренеру нужно попасть на освободившийся остров. Задача участниц побывать как можно на большем количестве островов. Упражнение выполняется под веселую, ритмичную музыку. | | | | |
| **Упражнение 5. «Солнце ожиданий»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие позитивной проекции на участие в проекте. | | **Описание** и инструкция к упражнению:тренерзаранее готовит большой бумажный круг с надписью: Какие личные качества я хочу в себе развить?  Девочкам раздаются лучики, на которых они пишут (при желании рисуют) качества, которые они хотят в себе развивать.  Тренер отслеживает, кому какая поддержка нужна. | | | | |
| **Упражнение 6. «Песня в разных жанрах»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие навыков свободного самовыражения. | | **Описание и инструкция к упражнению:** группа делится на 4 части. Каждая часть должна исполнить известную песню в определенном жанре: мультипликация, триллер, голосами животных, пантомимой | | | | |
| **Упражнение 7. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных моментах в начале, процессе и конце занятия. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |
| **Упражнение 8. «Импульс»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сплочение, закрепление эффекта групповой работы. | | **Описание и инструкция к упражнению:** участницы и тренер становятся в круг с закрытыми глазами, одна из девочек пожимает руку рядом стоящей, та передает рукопожатие дальше и так импульс должен пройти по кругу и возвращается к первой девочке, после чего группа дружно поднимет руки и кричит: ура! (или другой радостный возглас) | | | | |

**Занятие 2. Кристаллы и жемчужины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия 2.** **«Кристаллы и жемчужины»** | **Цель** | Содействие пониманию и принятию девочками своей уникальности, личностных особенностей и интересов. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Прозрачные файлы, ленты, бумага А4, цветные фломастеры, карандаши, ручки, дневники. |
| **Время** | | 2 часа . |
| **Упражнение 1. «Здравствуй группа, здравствуй я»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Позитивный настрой на занятие, взаимоподдержка, самораскрытие. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Тренер просит участниц войти в круг, поздороваться с группой и сделать какой-нибудь жест/движение. Группа говорит: «Здравствуй…(называет имя участницы) и повторяет ее движение. | | | | |
| **Упражнение 2. «Ассоциации»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Содействию самораскрытию девочек через метафорические образы | | **Описание и инструкция к упражнению:**  тренер просит участниц пофантазировать и сказать :  -каким предметом они были  -какой книгой  -какой птицей или зверем  -какой погодой и т.д.  Девочки могут составить короткие рассказы/истории про эти образы. | | | | |
| **Упражнение 4. Активатор «Таланты бывают разные»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Эмоциональная разгрузка и развитие навыков быстрого реагирования и командообразования. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер делит участниц на тройки, далее показывает им движения центровых и свиты при определенных обращениях к ним, каждая тройка должна очень быстро изобразить необходимое движение. Обращения: художница и холсты, скульптор и скульптуры, композитор и ноты, поэтесса и рифмы, журналистка и репортаж, пилот и крылья самолета, часы и стрелки. Упражнение проходит ритмично, весело. | | | | |
| **Упражнение 5. «Мои таланты»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Самовыражение, самораскрытие. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер беседует с группой о том, что такое таланты, стремления. Вспоминает упражнение первого занятия, когда девочки рассказывали о любимых видах деятельности. Говорит о том, что каждый человек талантлив по-своему и каждый человек может быть успешен в чем-то и это мы не всегда видим в себе, пока не задумываемся и не внимательны к себе. Но каждая из участниц по-своему талантлива в чем- то. Кто-то умеет договариваться, кто-то рисует, кто-то пишет стихи, кто-то поет или танцует, кто-то шьет или вяжет, кто-то умеет хранить тайны, кто-то поддерживает других, кто-то готовит, кто-то делает что-то другое. Тренер просит девочек подумать и сказать в чем они талантливы. | | | | |
| **Упражнение 6. «Я уникальная»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие ассертивного поведения через креативное самовыражение. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер предлагает участницам придумать рисунки и надписи для бейджиков, которые характеризуют их уникальность, индивидуальность, личностные особенности. Инструкция к проведению рефлексии: тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных моментах в процессе занятия. Девочки ведут записи в дневниках характеризуют их уникальность, индивидуальность, неповторимость.  Участницы презентуют себя, группа добавляет еще позитивные определения уникальности участницы. | | | | |
| **Упражнение 7. «Дерево желаний»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Осознание и конкретизация своих мечт и желаний и разработка стратегии их осуществления. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер показывает девочкам рисунокдерева без листьев и просит написать на стикерах свои мечты и приклеить вместо листьев. Чем конкретнее написано, желание-тем лучше. Далее девочкам нужно написать, как они сами могут осуществить свои мечты и написать их на стикерах и приклеить вместо корней дерева. | | | | |
| **Упражнение 8. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятия 3. Внешние и внутренние ресурсы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия 3. «Внешние и внутренние ресурсы»** | **Цель** | Анализ внутренних и внешних ресурсов девочками. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Ручки, бумага, старые обои, восковые карандаши, фломастеры, стикеры, бумажный скотч, дневники. |
| **Время** | | 2 часа. |
| **Упражнение 1. «Пропеть свое имя»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | преодоление внутренней скованности, повышение уверенности в себе. | | **Описание и инструкция к упражнению**: тренер просит участниц пропеть свои имена, группа подпевает за каждой участницей и хлопает ей. | | | | |
| **Упражнение 2. "Беседа о ресурсах"** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развить понимание понятия внутренних и внешних ресурсов. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер проводит групповое обсуждение с мозговым штурмом и дополнительными разъяснениями, примерами. Далее участницы делятся на пары или тройки. Девочки тоже вспоминают ситуации, когда они справились с помощью внутренних и внешних ресурсов, обсуждают их в парах или тройках. | | | | |
| **Упражнение 3. «Команда и внешний враг»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сплочение участниц, осознание важности солидарности | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит девочек встать в круг и рядом, стоящим сцепить руки в предплечьях. Сам тренер играет роль внешнего врага, внешней опасности и должен вытащить одну из участниц из круга. Задача девочек сохранить всех участниц. Краткое групповое обсуждение. | | | | |
| **Упражнение 4. «Мои 7 внутренних ресурсов»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Осознание имеющихся внутренних ресурсов. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  тренер просит девочек подумать и написать свои 7(можно и больше) внутренних ресурсов. Групповое обсуждение. | | | | |
| **Упражнение 5. «Шаг вперед»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Осознание имеющихся жизненных благ/бонусов , которые мы обычно не замечаем и не ценим. | | **Описание и инструкция к упражнению:** участницы становятся в ряд и делают шаг вперед при наличии у них перечисляемых тренером благ:   * жилье * еда * мир * возможность учиться * один из родственников * хотя бы один хороший друг * интересный урок * хотя бы один праздник в году * возможности здоровья.   Групповое обсуждение. | | | | |
| **Упражнение 6. «Символы талантов группы»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Креативное самораскрытие. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит вспомнить таланты свои и других участниц и придумать к ним символы виде рисунков и изобразить через общий рисунок. | | | | |
| **Упражнение 7. Активатор «Территория движений»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Улучшение настроения через физическую активность. | | **Описание и инструкция к упражнению**: тренер предлагает участницам активную, веселую гимнастику с движениями головы, рук, ног ( хлопки ,притопывания и т. д.) | | | | |
| **Упражнение 8. «К кому я могу обратиться за помощью»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Определение имеющихся внешних ресурсов. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер называет разные проблемные ситуации и просит подумать участниц к кому они могу обратиться за помощью и написать на разные цвета стикерах и приклеить на флипчарты с названием проблемы. Надписи анонимные. Просто можно зачитать в группе и проанализировать популярные и уникальные варианты, другие возможности. | | | | |
| **Упражнение 9. «Танец веселый наш»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сплочение и улучшение настроения, эмоциональная разгрузка. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Девочки под музыку повторяют движения за тренером. | | | | |
| **Упражнение 10. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |
| **Упражнение 11. «Притчи и послания»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Позитивное закрепление. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер раздает участницам карточки с притчами и посланиями и просит взять для себя то послание, которое для них явится своеобразным ресурсом. | | | | |

**Занятия 4. Я лучшее, что есть у меня**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Занятия 4. «Я лучшее, что есть у меня»** | **Цель** | Способствовать формированию и развитию позитивного отношения к себе и стабильной самооценке. | | |
| **Необходимые ресурсы** | | | Бумага, карандаши, ручки, флипчарт, маркеры, дневники. |
|  | **Время** | | **2 часа** | |
| **Упражнение 1. «Разные приветствия»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Креативное самовыражение, понимания социально-личностных границ. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер рекомендует участницам ходить и здороваться друг с дружкой как президенты, соседи, друзья, родственники, звезды. | | | | | |
| **Упражнение 2. «Лестница»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Определение самооценки девочек. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер раздает девочкам заготовки с изображением лестницы, где каждая ступень имеет свое значение от минимальных до максимальных.  Девочки определяют на какой ступени находятся они.  Тренер собирает листочки и предупреждает, что в конце занятия это упражнение будет повторено. | | | | | |
| **Упражнение 3**. Самооценка | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Поднятие уверенности в себе через рассказ и обсуждение личных историй. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Беседа о самооценке, причинах ее формирования, факторах ее изменения в ту или иную сторону, адекватной и неадекватной. Девочки делятся на пары и обсуждают примеры из жизни, можно свои или чьи то, связанные с самооценкой. | | | | | |
| **Упражнение 4.** «Ты молодец потому, что» | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Групповая поддержка каждой участницы | | **Описание и инструкция к упражнению:**  каждая участница заходит в круг, группа говорит ей «ты молодец ,потому ,что …(называет какое-нибудь ее положительное качество, достижение) | | | | | |
| **Упражнение 5. «Позитивные мысли о себе»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие осознания своих сильных сторон. | | **Описание и инструкция к упражнению:** участницы по кругу говорят: «Я молодец потому, что…». Групповое обсуждение. | | | | | |
| **Упражнение 6. «Афоризмы и высказывания»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие позитивного мышления, активизация механизма самоподдержки. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер зачитывает высказывания знаменитостей.  Например:   * Единственное искусство быть счастливым- осознавать, что счастье твое в твоих руках. (Жан-Жак Руссо) * Кто сам себя считает несчастным, тот становится несчастным. (Сенека) * Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает (Т. Рузвельт) * Верьте в себя, верьте в свой успех и делайте то, что необходимо для его достижения (Д. Карнеги)   Упражнение проводится в форме групповой дискуссии.  Можно поделить участников на согласных и несогласных с утверждениями, попросить привести аргументы. | | | | | |
| **Упражнение 7. «Подиум уверенности»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие навыков преодоления внутренних барьеров и ощущения уверенного поведения | | **Описание и инструкция к упражнению:** участницам предлагают надеть корону, выпрямить спину, вдохнуть уверенность и выдохнуть страх, пройтись под аплодисменты группы по импровизированному подиуму.  Можно пройтись несколько раз.  Тренер поддерживает участниц словами: в тебе все прекрасно, ты уникальная, мы в тебя верим и т. д. | | | | | |
| **Упражнение 8. Повторение теста «Лесенка»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сравнение результатов, поддержка девочек. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер повторно  раздает девочкам заготовки с изображением лестницы, где каждая ступень имеет свое значение от минимальных до максимальных.  Девочки определяют на какой ступени находятся они. | | | | | |
| **Упражнение 9.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | | |
| **Упражнение 10. «Паутина пожеланий»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Позитивное закрепление. | | **Описание и инструкция к упражнению:** все становятся в круг, тренер называет чье то имя и говорит пожелание, бросает клубок, оставляя конец у себя, и так далее пока все участниц не получат пожелания и не бросят клубок .Когда упражнение заканчивается ,тренер дает участницам ножницы и каждая отрезает себе ниточку на память. | | | | | |

**Занятие 5. Этикет общения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 5.**  **«Этикет общения»** | **Цель** | Формирование навыков компетентности в соблюдении безопасных границ в общении с парнями и защите от манипулирования. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Ручки, бумага, фломастеры, стикеры, бумажный скотч, флипчарт, дневники. |
|  | **Время** | | 2 часа. |
| **Упражнение 1. «Имя плюс прилагательное плюс сейчас»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выявление ситуативного эмоционального фона девочек | | **Описание и инструкция к упражнению:** каждая участница по кругу называет свое имя, добавляет прилагательное и слово «сейчас».  Группа поддерживает участницу фразой: ты всегда классная! | | | | |
| **Упражнение 2. Ожидания от тренинга.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выявление ожидания от занятия. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер называет тему занятия и просит на стикерах написать свои ожидания от этой темы, чтобы анализировать наиболее актуальные моменты для девочек. Ожидания приклеиваются на флипчарт. Тренер учитывает их при проведении тематической беседы. | | | | |
| **Упражнение 3. «Общение между парнем и девушкой»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сбор мнений участниц о возможных рисках, опасностях ,манипулировании. | | **Описание и инструкция к упражнению:** группа делится на 4 мини-группы и каждая мини-группа в течении 20минут обсуждает какие плюсы и минусы, какая опасность для девочек возможна при общении ,записывают свои мнения на флипчарте, после чего презентуют их в общей группе, сравнивают есть ли совпадения. | | | | |
| **Упражнение 4. Моделирование ситуаций. Ролевые игры по нескольким перечисленным рискам.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование внутренних ресурсов девочек в минимизировании рисков для нарушения безопасности в общении с парнем. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Участницы выбирают из рисков наиболее актуальные и проигрывает возможные ситуации. После сценок идет групповое обсуждение. | | | | |
| **Упражнение 5. Лекция о видах манипуляции.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование представлений о защите от психологических манипуляций в общении. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Мини-лекция тренера о видах манипулирования, стирании границ в общении, тревожных сигналах, способах соблюдения здоровой дистанции и выработке защитных механизмов. Обсуждаются случаи из жизни, девочки при желании приводят примеры. | | | | |
| **Упражнение 6. «Анонимная пресс-конференция»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Отреагирование тревожных или иных эмоций девочками через получение ответов на вопросы . | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер предлагает девочкам задать важные для них вопросы анонимно и бросить в ящик анонимной почты. Ни тренер, ни другие участницы не интересуются кто это написал. Тренер отвечает на вопросы . | | | | |
| **Упражнение 7. Активатор «Самолет/аэропорт»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Отвлечение от тяжелых обсуждений, эмоциональная разгрузка через физическую активность. | | **Описание и инструкция к упражнению:** в круг ставятся стулья/аэропорты. Каждая девочка-самолет. Тренер –самолет без аэропорта. Задача девочек перемещаться на разные аэропорты, задача тренера занять пустой аэропорт. | | | | |
| **Упражнение 8. Рефлексия.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 6. Профилактика межличностных конфликтов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 6. «Профилактика межличностных конфликтов»** | **Цель** | Развитие у девочек навыков предотвращения межличностных конфликтов со сверстниками, педагогами, родителями. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Ручки, бумага, фломастеры, стикеры, флипчарт, дневники. |
| **Время** | | 2 часа. |
| **Упражнение 1. «Что для меня конфликт»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сбор общей осведомленности группы о конфликтах. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Приветствие участников, введение в тему занятия. Тренер просит участниц группы охарактеризовать как они понимают слово «конфликт» | | | | |
| **Упражнение 2. «Беседа о межличностных конфликтах, причинах их возникновения, последствиях**» | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | ознакомление с понятием межличностного конфликта. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Тренер задает наводящие вопросы о межличностных конфликтах, причинах их возникновения, последствиях. Вместе с девочками обсуждают примеры из жизни девочек. | | | | |
| **Упражнение 3. «Конструктивные и деструктивные способы общения». Ролевые игры на разные конфликтные ситуации.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Знакомство с конструктивными и деструктивными способами общения. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер проводит мини лекцию о техниках и приемах конструктивного общения. После лекции девочки делятся на мини группы и готовят сценку, демонстрирующее конструктивное выход из проблемной ситуации. Проблемные ситуации тренер готовит заранее. | | | | |
| **Упражнение 4.**  **«Проигрывание коммуникации в разных стилях»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Демонстрация разных стилей коммуникации | | **Описание и инструкция к упражнению:**  группа делится на 5мини-групп и раздаются характерные описания поведения, которые они демонстрируют в группе: акула, черепаха, плюшевый мишка, хитрая лиса, мудрая сова.  Групповое обсуждение как себя вести с разными стилями. | | | | |
| **Упражнение 5.** **Игра «Два племени»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие понимания важности понять и быть понятым в предотвращении конфликтов. | | **Описание и инструкция к упражнению:** группа делится на 2 части и садится в противоположных сторонах. По правилам игры одно племя должно пантомимой показать свое послание другому племени, задание получает от тренера, второе племя должно угадать.  Например:   * урожая не будет, делайте запасы * нам нужен мир, надо зарыть топор войны * у нас нет вождя, мы все равны и т. д.   6.Ознакомление с конструктивными и деструктивными высказываниями: Ты-высказывание, я -высказывание.  Демонстрация диалогов на одну и ту же ситуацию в разных видах высказываний. | | | | |
| **Упражнение 7. «Анонимная пресс-конференция»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Отреагирование тревожных или иных эмоций девочками через получение ответов на вопросы . | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер предлагает девочкам задать важные для них вопросы анонимно и бросить в ящик анонимной почты. Ни тренер, ни другие участницы не интересуются кто это написал. Тренер отвечает на вопросы . | | | | |
| **Упражнение 8. Рефлексия.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 7. Развитие личности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 7. «Развитие личности»** | **Цель** | Создание доверительного пространства для ознакомления девочек с кризисами подросткового и юношеского периодов, причинами нестабильного эмоционального фона, завышенных требований к себе или окружающим, возникновения подросткового негативизма (эгоизма). | |
| **Необходимые ресурсы** | | Ручки, бумага, фломастеры, стикеры, флипчарт, дневники. |
| **Время** | | 2 часа. |
| **Упражнение1. «Приветствие»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Создание позитивного настроя на работу. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Приветствие участниц через упражнение «Я приветствую группу. Группа приветствует тебя» участница называет свое имя и кладет в центр группы какой-нибудь свой предмет, приветствует группу, группа называет ее имя и говорит: «мы приветствуем тебя». | | | | |
| **Упражнение 2.**  **«Введение в тему»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Обмен мнениями, актуальными трудностями и кризисами. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Мозговой штурм. Открытая площадка для обсуждений. | | | | |
| **Упражнение 3. Активатор «Смайлики»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Отреагирование эмоций, сброс напряжения. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер называет ситуацию и эмоцию/ощущение, участники максимально похоже изображают это, при этом можно кричать, хлопать, топать, смеяться и т. д. | | | | |
| **Упражнение 4. «История онлайн»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование способностей распознавания причинно-следственных связей между поведением, эмоциями, базовыми потребностями. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер предлагает всем участницам стать актерами театра, в котором нет репетиций, только есть описания персонажей, которых они могут выбрать, и слова автора, согласно которым идет проигрывание ситуации «онлайн». Здесь будет и сублимация, и подростковая уязвимость и ранимость, негативизм и отрицание авторитетов, перфекционизм, закомплексованность, завышенные ожидания от других, зависимость от мнения сверстников, гиперопека, максимализм и т. д.  В ходе истории персонажи меняются и что-то осознают. В конце истории участницы выходят из своих ролей и делятся впечатлениями и своими мнениями, выводами. | | | | |
| **Упражнение 5. «Письмо к себе в будущее»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие позитивной проекции на будущее | | **Описание и инструкция к упражнению:** девочкам предлагается написать себе письмо в будущее (я через 10 лет), дать или попросить у себя совета, написать себе напутствия и пожелания, просьбы, кем и какими они хотят стать, где хотят побывать, какие отношения и с какими парнями они хотят видеть в будущем, каким хотят видеть мир, плюс что девочки сами захотят. По желанию почитать письма вслух. | | | | |
| **Упражнение 6.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 8. Методы самопомощи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 8. «Методы самопомощи»** | **Цель** | Развитие навыков самопомощи у девочек | |
| **Необходимые ресурсы** | | Ручки, бумага, фломастеры, стикеры, флипчарт, дневники, ноутбук, проектор**.** |
| **Время** | | 2 часа. |
| **Упражнение 1.**  **«Здравствуй группа, здравствуй я»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Позитивный настрой на занятие, взаимоподдержка, самораскрытие. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участника войти в круг, поздороваться с группой и сделать какой-нибудь жест/движение. Группа говорит: «Здравствуй… (называет имя участницы) и повторяет ее движение. | | | | |
| **Упражнение 2. Беседа о стрессе и стрессоустойчивости.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Анализ внутренних ресурсов, обзор ресурсов группы | | **Описание и инструкция к упражнению:** мозговой штурм: как я сама себе помогаю? | | | | |
| **Упражнение 3. «Факторы риска и факторы защиты для современных девушек»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование объективного представления о рисках и защите для девушек в условиях современного мира. | | **Описание и инструкция к упражнению:** на обоях или флипчарте делается рисунок девушки. Слева приклеиваются, написанные на стикерах, факторы риска, которым она подвергается в реальной жизни, дома, в учебе, соцсетях. Справа приклеиваются способы самозащиты. Группа думает как дополнительно укрепить ее ( а значит и свой) потенциал. | | | | |
| **Упражнение 4.**  **«Волшебный сад»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Укрепление личностного потенциала девочек | | **Описание и инструкция к упражнению:** Упражнения на восстановление внутренней гармонии «дыхательные упражнения», упражнения на отреагирование негативной энергии «Волшебный сад», метод позитивных аффирмаций. | | | | |
| **Упражнения 5. "Базовая самооборона"** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие базовых механизмов самозащиты от насилия. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Показ ролика с демонстрацией базовых техник для самообороны.После просмотра ролика тренер проводит инструктаж по безопасности и девочки практикуют некоторые приемы в парах. | | | | |
| **Упражнение 6. «Мои личные сильные стороны»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Закрепление позитивного образа «Я». | | **Описание и инструкция к упражнению:** Тренер раздает бумагу, на ней девочки пишут ресурсы (психологические, физические, моральные), которые помогут им в случае необходимости защищаться и обороняться от насильника. | | | | |
| **Упражнение 7. «Солнце ожиданий и достижений»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | отслеживание динамики девочками. | | **Описание и инструкция к упражнению:** девочкам снова показывают солнечные лучики с их ожиданиями, они говорят какими они стали, какие достижения в личностном развитии у них есть теперь. | | | | |
| **Упражнение 8.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них пожелания группе. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 9. Я и мое тело**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 9.**  **«Я и мое тело»** | **Цель** | Определение базовых знаний о физиологии женской репродуктивной системы и проведение просветительской работы по гигиене менструального цикла, профилактике аборта, контрацепции. | | |
| **Необходимые ресурсы** | | Бумага А4, проектор, ноутбук, бумага флипчарт, маркеры, ручки, проектор, компьютер, цветные карандаши, дневники. | |
| **Время** | | | 4 часа. |
| **Упражнение 1. Мозговой штурм «Что такое репродуктивное здоровье, репродуктивная система».** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Предоставить необходимую информацию об анатомии, физиологии репродуктивной системы женщин. Оценить уровень знаний группы в рамках темы «репродуктивное здоровье». | | **Описание и инструкция к упражнению:** задать девушкам вопросы: «Знаете ли вы что такое репродуктивное здоровье, репродуктивная система?». Записывать ответы девушек на флипчарте.  Мозговой штурм проводится в виде свободного обсуждения с девушками, тренер выслушивает все мнения, воздерживаясь от оценок до тех пор, пока не выскажутся все желающие. В результате упражнения тренер может сделать вывод об уровне информированности группы, в заключение необходимо сформулировать понятие о репродуктивном здоровье и репродуктивной системе. | | | | | |
| **Упражнение 2.** **«Анатомия в картинках»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сформировать у девушек понятия о строении и функционировании репродуктивной системы в женском организме. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит девушек нарисовать женскую репродуктивную систему. Девочки разделяются на две-три группы расчётом на «первый-второй» либо с помощью любой игры, предназначенной для разделения на группы. Группам выдаются листы бумаги и карандаши и даётся задание нарисовать женскую репродуктивную систему. Важно, чтобы девочки не ограничились изображением внешнего вида. После того, как всё готово, группы выбирают докладчиков, которые по очереди представляют итоги работы на общее обсуждение, отвечают на возникающие вопросы. | | | | | |
| **Упражнение 3.** «**Просмотр фильма «Когда девочка взрослеет».** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Дать базовые знания по физиологии женской репродуктивной системы, по гигиене менструального цикла и контрацепции. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Ссылка на фильм <https://youtu.be/JE-exOQPAa8>  Просмотр ролика про менструальный цикл и личную гигиену.  Перед просмотром фильма необходимо разделить девочек на 2 группы и раздать вопросы. Девочки должны найти ответы в фильме.  **Вопросы для 1 группы**  1.Что такое менструация?  2.В каком возрасте появляется первая менструация?  3.Сколько длится в норме менструация?  4. Что такое менструальный цикл?  5. Можно ли занимать физ. трудом и физкультурой во время менструации?  6.Расскажите, как пользоваться гигиеническими прокладками во время менструаций?  7. Расскажите о гигиене во время менструации.  **Вопросы для второй группы**  1.Знаете ли вы что такое беременность?  2.Знаете ли вы сколько длится беременность?  3.Знаете ли вы что такое аборт?  4. Как вы считаете аборт безопасен?  5. Какие осложнения аборта вы знаете?  6. Знаете ли вы какими заболеваниями можно заразиться при случайных половых связях?  6.Что такое «контрацепция»?  7.Как избежать нежеланной беременности?  После окончания фильма провести обсуждение, собрать обратную связь.  Правильные ответы  Правильные ответе на вопросы (для тренера)  1.Что такое менструация?  Это циклические гормональные изменения в организме девушки, происходящие ежемесячно и свидетельствующие о том, что организм ее созрел и готов к зачатию, вынашиванию и рождению ребенка, т.е. продолжению человеческого рода. Менструация проявляется внешне в ежемесячном выделении крови из половых путей.  2.В каком возрасте появляется первая менструация? В среднем, начало менструации с 12-13 лет, (норма- от 9-16 лет).  3.Сколько длится в норме менструация? (3-7 дней)  4. Что такое менструальный цикл? Это продолжительность от первого дня менструации, до первого дня следующей менструации.  5. Можно ли занимать физ. трудом и физкультурой во время менструации?  Занятия тяжелым физ. трудом и физ. культурой и ЛФК запрещены, т.к. это может вызвать серьёзные заболевания репродуктивной системы.  6.Расскажите, как пользоваться гигиеническими прокладками во время менструаций?  Гигиенические прокладки меняются во время менструаций часто (не реже 2 ч.) по мере загрязнения.  7. Расскажите о гигиене во время менструаций. Во время менструаций соблюдение гигиенических мер необходимо, каждые два часа смена чистых прокладок, 2 раза в сутки душ, ношение ХБ белья, половая жизнь во время менструации противопоказана.  8. Что такое беременность? Это развитие оплодотворенной яйцеклетки (зародыша), а в дальнейшем и плода в полости матки, беременность заканчивается родами (рождением ребенка).  9. Знаете ли вы что такое «Контрацепция»?  Это защита от нежеланной беременности?  10.Знаете ли вы что такое аборт?  Аборт (выкидыш)- прерывание беременности, оно может быть самопроизвольным, т.е. самостоятельно происходит изгнание плода из полости матки, если аборт проводится в специальном больничном учреждении- тогда это медицинский аборт, если аборт проводится в домашних, асептических условиях- тогда это криминальный аборт.  11. Перечислите осложнения после аборта.  Аборт опасен осложнениями:  1. Ранние осложнения (которые возникают во время проведения аборта):  - перфорация (прокол стенки) матки,  - кровотечение,  - неполный аборт (когда остатки ткани плода остаются в полости матки это ведет к сильнейшему кровотечению и воспалению).  2.Поздние осложнения:  - к которым относятся воспалительные заболевания матки, (эндометрит, аднексит, сепсис),  - невынашивание последующих, желанных беременностей,  - бесплодие,  - нарушение менструального цикла  - психологическая травма  12. Как избежать нежеланной беременности?  Чтобы избежать нежеланной беременности  -надо использовать методы контрацепции.  13.Как вы считаете, сколько продолжается беременность?  9 месяцев или 10 лунных месяцев, каждый из которых составляет 28 дней, т.е. беременность продолжается 40 недель, т. е. 280 дней | | | | | |
| **Упражнение 5. «Анатомия в картинках» (продолжение)** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сформировать у девушек понятия о строении и функционировании репродуктивной системы в женском организме. | | **Описание и инструкция к упражнению:** по окончании фильма тренер предлагает участникам вернуться к упражнению «Анатомия в картинках» и исправить ошибки, если таковые есть. | | | | | |
| **Упражнение 6. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | | |
| **Упражнение 7.**  **«По слову от каждого»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Завершение тренинга. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Предложите каждому участнику группы пройти по кругу и сказать одно слово о том, что он чувствует в данный момент. | | | | | |

**Занятие 10. Забота о себе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 10. «Забота о себе»** | **Цель** | Расширить знания девушек о здоровье и здоровом образе жизни, показать значимость здоровья и способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью. Научить критически оценить навязанные идеалы красоты, которые диктуют общество. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Бумага А4, проектор, ноутбук, бумага флипчарт, стикеры, фломастеры, маркеры, ручки. |
| **Время** | | 2 часа. |
| **Упражнение 1.** **«Стаканчик»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Снятие напряжения и тревоги. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.  Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи. | | | | |
| **Упражнение 2.** **«Вредители и помощники»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сформировать у девушек понятия о вредных и полезных процедурах, к которым обращаются девушки в молодом возрасте. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Показать 4 ролика, снятые командой «Синтема» на следующие темы: пластика, самолечение, мамолог, гинеколог. Пока девушки смотрят ролики, написать на флипчарте разные процедуры, привычки, поведение присущее девушкам. После просмотра роликов раздать листы и попросить девочек ответить на 4 вопроса. Необходимо соотнести то, что написано на флипчарте и увиденное в роликах сначала с тремя вопросами в первом столбике: «Да, я это делаю (делала, буду делать)»; «Да, это правильно, но, я это не делаю»; «Нет, это я не делаю (не делала и не буду делать)». После этого попросить девушек ответить на следующие три вопроса: «Это полезно для здоровья»; «Затрудняюсь ответить»; «Это вредно для здоровья» (соотнести увиденное на экране и на флипчарте) и записать в соответствующем квадрате свои варианты из списка предложенных.  Надписи для флипчарта (можно вывести на экран проектора)   * Чрезмерная диета * Рисование хной * Хиджама * Чрезмерный бодибилдинг * Поход в солярий или отбеливание кожи * Нанесение косметики или маникюра * Пирсинг, шрамирование или татуаж * Бритье или удаление волос (везде на теле) * Выпрямление волос, завивка, покраска волос * Увеличение губ и молочных желез * Визит к гинекологу * Консультация у мамолога * Визит к дерматологу * Ношению белья из синтетики и неправильной формы * Выдавливание прыщиков * Изменение формы носа, ног и т. д. * Употребление жирной и вредной пищи * Ежедневный сон не менее 6 часов * Игнорирование сигналов тела, например: выделения, боли при месячных, нарушение ЖКТ, запаха изо рта) * Соблюдение распорядка дня * Неправильная осанка * Обувь на высоких каблуках * Соблюдение личной гигиены (менять ежедневки каждый 2 часа, менять белье каждый день, чистить зубы 2 раза в день) * Заниматься самолечением, т.е. делать маски, пилинг и т.д., без консультации косметолога.  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 1 | Да, я это делаю (делала,  буду делать) | Да, это правильно. Но, я это не применяю. | Не, это я не делаю( не делала и не буду делать) | | 2 | Это полезно для  здоровья | Затрудняюсь ответить | Это вредно для здоровья |   После того, как девушки заполнят таблицу, попросить поделиться и сверить ответы девушек. Если есть спорные моменты, обсудить в группе.  После того, как девушки обсудят свои ответы, необходимо задать следующие вопросы:  1. Пожалуйста, скажите, к чему может привести то или иное поведение, привычка или процедура?  2. Какие процедуры ведут к болезням, а какие, наоборот, к профилактике женских заболеваний?  3. Насколько это важно – закончить с вредоносными процедурами, которые меняют наши тела и внешности? Какую бы из этих процедур-практик ты хотела бы отменить?  4. Есть ли в твоей жизни какой-нибудь взрослый человек, который может сказать тебе, что эта процедура вредна или бесполезна и должна быть прекращена? Ты с кем-нибудь делилась этими знаниями и чувствами? С кем ты советуешься? | | | | |
| **Упражнение 3. «Я рисую эталон»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Сформировать адекватное отношение к своему телу, профилактика вредных привычек и практик по отношению к своему телу. | | **Описание и инструкция к упражнению:** показать ролик «Развитие», обсудить в группе, какой посыл у ролика. После этого нарисовать на флипчарте женскую фигуру и попросить девушек по очереди подходить и писать то, что, по их мнению, должна соблюдать девушка, чтобы сохранить свое здоровье, уникальность и красоту. Написать все то, что делает девушку их возраста счастливым. После общей групповой работы дать время девушкам, чтобы они на бумаге А4 нарисовали женскую фигуру и выбрали из всех вариантов именно те пункты, которыми они хотят руководствоваться в дальнейшем, считают актуальными и важными именно для нее. По желанию, девочки могут поделиться с группой и проговорить свое решение. | | | | |
| **Упражнение 4. «Итоги занятия»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи от упражнений. | | **Описание и инструкция к упражнению:** напишите начало предложения на флипчарте или на доске. Пройдите по кругу, предоставляя каждому участнику возможность закончить предложение. Например, можно использовать такие предложения:  «Самым хорошим за сегодняшний день было…»  «Новой идеей сегодня для меня стало…»  «Я надеюсь на то, что…» | | | | |
| **Упражнение 5. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 11. Мир без насилия - вместе мы справимся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 11. "Мир без насилия - вместе мы справимся"** | **Цель** | Профилактика гендерного насилия в отношение девушек и женщин. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Бумага флипчарт и А4, маркеры, ручки, проектор, компьютер, дневники. |
| **Время** | | 3 часа |
| **Упражнение 1.** **«Мозговой штурм»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Оценить уровень понимание темы ГН. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Спросить у девушек, «Что вы знаете о насилии по отношении к девушкам?»,  Дайте им время и место, чтоб они сначала подумали, но если им тяжело, вы можете предложить им следующее:   * причинение им вреда (физического или психологического) * причинение боли их детям или другим членам семьи * обращение с ними не на равных * нарушение прав, возможностей или опыта * манипуляции * лишение жизни, счастья и т.д.   Затем спросите их «Какие виды насилия переживают женщины и девушки?»  Дайте им время и место, чтоб они сначала подумали, но если им тяжело, вы можете предложить им следующее;   * физическое * психологическое/эмоциональное * финансовое /экономическое * сексуальное насилие | | | | |
| **Упражнение 2. «Просмотр и обсуждение фильма «Милые кости»**  **«Жестокий романс»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Показать на примере главной героине, как важно соблюдать дистанцию, не поддаваться на манипуляции и доверять своей интуиции, при общении с малознакомыми людьми. | | Описание и инструкция к упражнению: После просмотра фильма обсудите с девушками следующие вопросы:   * Кто, по вашему мнению, поступает неправильно? * Кто является агрессором, злой, может причинить вред или уже наносит вред? * Кто является невиновным? * Кто поступает бессовестно, неблагородно, нечестно? * Кто опечален, одинок, ущемлен, поражен в данном сценарии? * Кто находится под контролем в данном сценарии? У кого власть и сила? * Как можно было бы избежать подобной ситуации? * Какие действия или поступки могли исправить ситуацию? * Что нужно сделать, чтоб убедится, что жертва в безопасности? Или защищена? * Что бы вы сделали, в подобной ситуации? | | | | |
| **Упражнение 3. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия.  Вопросы. Как им далась эта тема? Легко \ трудно, эмоционально? Насколько хорошо они понимают, что означает насилие над девушками и девочками? Какую одну из важных вещей они освоили по данной теме? Узнали бы они ее, попав в такую ситуацию? Попросили бы они о помощи? Поддержали бы они подругу, если бы она прошла через это? Как бы они поддержали ее? Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 12. Профилактика буллинга в подростковой среде**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 12. «Профилактика буллинга в подростковой среде»** | **Цель** | Профилактика буллинга в подростковой среде, повышение эмпатии и интеграция “отверженных” девочек. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Бумага А4, проектор, ноутбук, бумага флипчарт , маркеры, ручки, дневники. |
| **Время** | | 2 часа |
| **Упражнение 1. Разминка. “Сложное и легкое”** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности. | | **Описание и инструкция к упражнению:** у каждого из нас есть то, что ему дается легко в школе, и наоборот - сложно, но мы порой даже не подозреваем о том, что у сверстниц иногда могут быть сложности, о которых мы даже не задумывались. Давайте, обратим внимание на своих подруг, продолжите фразу: “Мне сложно…, мне легко…»  Каждый участник, по очереди, рассказывает, тренер плавно переходит к теме тренинга акцентирует внимание на том, что говорили девушки. | | | | |
| **Упражнение 2**. **«Просмотр и обсуждение ролика «Девочка со школы»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Актуализация темы. | | **Описание и инструкция к упражнению:** «Просмотр и обсуждение ролика «Девочка со школы»  Девочки, посмотрите ролик и скажите, что вы увидели в этом ролике, что случилось с этой девушкой? | | | | |
| **Упражнение 3.**  **«Буллинг- что это?»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Дать представление о видах и участниках буллинга. | | **Описание и инструкция к упражнению**: Мини лекция: **«**Буллинг - это запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать страх и тем самым поставить человека в подчиненное положение. Это длительный процесс сознательного жестокого отношения со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Такие действия не носят характер самозащиты и не санкционированы нормативно-правовыми актами государства. Насилие происходит преимущественно в организованных коллективах с определенной личной целью (например, стремление заслужить авторитет у окружающих). В подростковом возрасте проблема буллинга имеет особое значение. Именно в это время, усвоив определенные модели поведения, например, поведение «жертвы», подросток следует им всю последующую жизнь. Также и агрессия может закрепиться в качестве стиля поведения в будущем. Профилактика буллинга помогает уменьшить масштабы этого явления и сократить количество вовлеченных в него подростков — «агрессоров» и «жертв».  Существуют различные виды буллинга: прямой и скрытый. Скрытый буллинг подразумевает игнорирование ученика, его бойкот, исключение из отношений, намеренное распускание негативных слухов и т.п. Прямой буллинг включает в себя прямую физическую агрессию, сексуальное или психологическое насилие. Физическое насилие - умышленные толчки, удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений и др. Психологический буллинг связанное с действием на психику, наносящее психологическую травму путём словесных оскорблений или угроз, преследование, запугивание, которыми умышленно причиняется эмоциональные страдания. Отдельно следует отметить кибербуллинг, как травлю посредством общения в интернете, мобильной связи. Сексуальное насилие. Сексуальное насилие или совращение – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым (учителем). Экономическое насилие. Порча и отнятие личных вещей. Вымогательство. Отбирание денег, повреждение имущества. Жертву могут принуждать к воровству имущества – такая тактика используется для возложения вины исключительно на жертву.  Показ ролика: «Буллинг, три участника конфликта. https://youtu.be/\_9v1HODdIFs  В целом, выделяют следующие роли в процессе школьной травле:   * Лидирующий нападающий (ребенок-агрессор). * Дети, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру) * Ребенок-жертва. * Свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят). * Свидетели-аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону). * Защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).   Обратная связь от участниц, разбор и обсуждение историй из их жизни. | | | | |
| **Упражнение 4. Упражнение «Ярлыки»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Профилактика стереотипного мышления | | **Описание и инструкция к упражнению:** Раздайте участницам листы с надписями: «ленивая», «злая», «неудачница», «равнодушная», «бедная», «несерьезная», «конфликтная», «доступная», «врунья» и задайте им следующие вопросы:  Нравится ли вам такая наклейка? Почему? Вы хотите от неё избавиться? Почему?  После обсуждения девушки рвут эти ярлыки на мелкие кусочки, тренер раздает другие наклейки: «умная», «красивая», «талантливая», «отзывчивая», «добросовестная», «сообразительная», «активная», «образованная», «воспитанная», «эрудированная», «добрая», «нежная».  Вопросы для обсуждения: Что вы чувствовали, как вы себя ощущаете? Существуют ли "наклейки" в реальной жизни? Всегда ли ваше мнение о других людях соответствует реальному? | | | | |
| **Упражнение 5. «Избавляемся от гнева и агрессивности»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Снижение агрессии и улучшение самочувствия. | | **Описание и инструкция к упражнению:** сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации… Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак — кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».  Вопросы для обсуждения:  Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в ходе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения? | | | | |
| **Упражнение 6. «План защиты от буллинга»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Девушек делят на три группы и дают задание. Задание для 1 группе- написать, как вы можете помочь жертве; задание для 2 группе- как вы должны говорить со свидетелями, задание 3 группе –написать, как можно говорить с агрессором.  Обсуждение идей и рекомендаций в общей группе. | | | | |
| **Упражнение 7. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению**: тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 13. Моя безопасность в сети Интернет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 13. «Моя безопасность в сети Интернет»** | **Цель** | Помочь девочкам осознать потенциальный риск от пользования социальными сетями, чатами и интернетом в целом, профилактики кибербуллинга. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Бумага А4, проектор, ноутбук, бумага флипчарт, маркеры, ручки, дневники. |
| **Время** | | 3 часа. |
| **Упражнение 1.** «**Согласен- не согласен»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Актуализация темы | | **Описание и инструкция к упражнению:** Положите листок с надписью «согласна» в один конец комнаты, листок с надписью «не согласна» - в другой, а «не уверена» поместите посередине. Убедитесь, что между ними есть пространство и достаточно места для передвижения. Поставьте девочек посередине комнаты. Затем вслух прочитайте следующие утверждения девочкам, которые по очереди должны встать рядом с ответом, который соответствует их мнению – «согласна», «не согласна», или «не уверена». Первые три вопроса легкие, ни с чем не связаны и направлены на то, чтобы легко влились в это мероприятие!   * Я люблю кошек * Я не люблю делать уборку * Цветы красивые   После каждого из вопросов, попросите выборочно двоих девочек объяснить свое решение. Поговорите о том, что не на все вопросы всегда есть понятные ответы: небо голубое или иногда оно может быть другого цвета?   * Я пользуюсь интернетом * Я считаю, что выкладывать информацию о своей жизни в интернет– это нормально, все так делают; * Если я публикую фото в интернете, только те люди, которых я знаю и кому доверяю, увидят его; * Я никогда не пишу о своих сильных эмоциях и чувствах в интернете; * Я считаю безопасным общаться в интернете с людьми, которых не знаю; * Если мой отец или брат увидят мой онлайн профиль, они не будут против; * Если я храню в телефоне личные фотографии, никто их не увидит; * Иногда я снимаю фотографии свои и с друзьями, которые не хотела бы показывать отцу, брату, или маме. * В моем телефоне есть личные сообщения, которые я никому не хочу показывать; * У меня могут быть проблемы с семьей, если они увидят некоторые сообщения или фотографии в моем телефоне или профиле в интернете.   После каждого из вопросов, попросите выборочно объяснить свое решение.  Затем, соберите их в круг и поговорите о том, что ничто не является абсолютно личным в интернете, даже если есть пароли и телефоны всегда у них. Можете задать такие вопросы:   * Действительно ли они доверяют всем из «друзей»? * Когда телефон бывает не у них? * Что бы они сделали, если бы отец или брат потребовали показать телефон?   Попросите их подумать минуту о содержании отправленных и полученных текстовых или мгновенных сообщений, загруженных фотографиях через интернет или мобильные телефоны. Спросите, что бы они чувствовали, если бы их отцы, братья, сестра, родственники, учителя могли прочитать и увидеть все это. Были бы они против? Считают ли они, что могут из-за этого попасть**?** | | | | |
| **Упражнение 2. «Кибербуллинг и его виды»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Познакомить с понятием кибербуллинг и его разновидностями, дать рекомендации по профилактики кибербуллинга. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Распечатайте материал о кибербуллинге и раздайте девушкам. Разделите их на две группы, попросите проанализировать, какие виды чаще всего встречаются в их среде. К каким последствиям это может привести. Привести примеры к каждому пункту.  Кибербуллинг – подростковый виртуальный террор, получил своё название от английского слова bull – бык, с родственными значениями «агрессивно нападать, бередить, задирать, придираться, провоцировать, донимать, терроризировать, травить». В молодёжном сленге имеется глагол аналогичного происхождения – быковать. Кибербуллинг – это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а также посредством мобильной связи. Особенность кибербуллинга заключается в анонимности и наличии огромной аудитории.  Американские исследователи выделили восемь основных типов буллинга:  1. Перепалки или флейминг — обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, разворачивается обычно в публичных местах Сети. Иногда превращается в затяжной конфликт. На первый взгляд, флейминг — борьба между равными, но при определенных условиях она может превратиться в неравноправный психологический террор. Неожиданный выпад может вызвать у жертвы сильные эмоциональные переживания.  2. Нападки, постоянные изнурительные атаки — повторяющиеся оскорбительные сообщения, направленные на жертву (например, сотни sms на мобильный телефон, постоянные звонки), с перегрузкой персональных каналов коммуникации. Встречаются также в чатах и форумах, в онлайн-играх.  3. Клевета — распространение оскорбительной и неправдивой информации. Текстовые сообщения, фото, песни, которые часто имеют сексуальный характер. Жертвами могут быть не только отдельные подростки — порой случаются рассылки списков («кто есть кто в школе»), создаются специальные «книги для критики» с шутками про одноклассников.  4. Самозванство, перевоплощение в определенное лицо — преследователь позиционирует себя как жертву, используя ее пароль доступа к аккаунту в социальных сетях, в блоге, почте, системе мгновенных сообщений, либо создает свой аккаунт с аналогичным никнеймом и осуществляет от имени жертвы негативную коммуникацию. Организация «волны обратных связей» происходит, когда с адреса жертвы без ее ведома отправляют друзьям провокационные письма.  5. Надувательство, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение — получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.  6. Отчуждение. Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная смерть. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению ребенка. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.  7. Киберпреследование — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения и т.д.  8. Хеппислепинг — счастливое хлопанье, радостное избиение — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. | | | | |
| **Упражнение 3. «Дождик»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. | | | | |
| **Упражнение 4. «Дебаты «За и против»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развитие критического мышления, всесторонний анализ рисков и положительных сторон сети Интернет. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Разделите группу надвое. Одна группа будет «за», а другая «против» пользования интернетом. Каждая группа должна составить на флипчарт – бумаге список за/против – что в этом хорошего, а что плохого.  Некоторые предложения для каждого списка, которые вы можете добавить в конце, если их еще нет:  **За**   * Узнаешь информацию о мире * Узнаешь новые вещи * Связываешься с друзьями и семьей, которые живут в другом месте * Встречаешь новых людей * Делишься фотографиями и событиями с другими * Смотришь смешные видео * Слушаешь музыку     **Против**   * Преследователи и люди, притворяющиеся дружелюбными, на самом деле желая зла * Ничто никогда полностью не конфиденциально и безопасно * Люди могут нам лгать и выдавать себя за других * Вредоносная информация * Неприличные видео и фото * Плохое и пагубное поведение других * Другие отмечают нас на фото, что делает нас уязвимыми * Кибер – задирание и оскорбление   После того, как девушки напишут все «за» и «против», должны пройти дебаты между командами. Девушки по одной минуте рассказывает про свои аргументы по очереди от каждой команды. | | | | |
| **Упражнение 4. «Что бы вы сделали?»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выработка рекомендаций по профилактике кибербуллинга | | **Описание и инструкция к упражнению:** разделите группу на 3-4 подгрупп. Затем зачитайте случай всей группе. У каждой группы есть 3 минуты для определения:   * потенциального негативного исхода * возможного решения или чего-то, что она могла сделать для предотвращения негативного исхода.   Первая подгруппа должна выкрикнуть: «Мы знаем!». Затем они делятся идеями со всей группой. Предложите другим подгруппам предоставить обратную связь. Затем проделайте то же самое с другим случаем. Вы можете использовать эти или разработать свои случаи в соответствии с особенностями ваших групп:  Случай 1. «Фатима» начала общаться с молодым человеком, живущим в ее селе. Она познакомилась с ним совсем недавно через общих друзей, но знала о нем раньше. Ее семья и родственники знают его, но не одобряют ни его самого, ни его семью. Они не знают, что «Фатима» начала общаться с ним. Она часто получает от него СМС – сообщения и отвечает на них. Однажды отец потребовал показать ее телефон.  Случай 2. «Мадина» пользуется Инстаграмм каждый день. В ее списке много «друзей». Некоторых из них она знает лично, других никогда не встречала вживую или знает не очень хорошо. Она любит публиковать свои фото с друзьями, на которых она общается и веселится в г. Грозный. Однажды она получила сообщение от молодого красивого человека, который сказать, что видел ее на фотографиях и считает ее красивой. Она флиртует в ответ. На следующий день он говорит ей, что он друг ее брата и ей «должно быть стыдно» и что она «позорит семью таким поведением». Случай 3. «Айшат» из очень консервативной семьи. Она любит петь и танцевать. Однажды она со своими подругами ради веселья снимала на камеру телефона, как они танцевали и провокационно позировали под песни в пустом доме, когда родственников подруги не было. Через несколько дней она увидела этот ролик в группе «Карфаген». | | | | |
| **Упражнение 5. «Просмотр и обсуждение видео роликов»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Повышение осведомленности о видах мошенничества, уголовной ответственности за публикации и репосты. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Посмотрите вместе с девушками ролики и обсудите с ними то, что они увидели.   * http://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w * 3. Просмотр видео ролика от Синтема про безопасность в интернете. | | | | |
| **Упражнение 6. «Мой совет»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выработка рекомендаций по профилактике кибербуллинга | | **Описание и инструкция к упражнению:** рекомендации для девушек от тренера, если они не были озвучены девочками до этого в ходе тренинга.   * Подумайте перед тем, как опубликовать и поделиться! Делитесь информацией и фотографиями осторожно. Подумайте о том, какую свою картину вы передаете другим в режиме онлайн – вас это устраивает? Вы не возражаете, если ваши родственники это увидят? * Убедитесь, что пароли как можно более сложные и вы единственная, кто их знает! Никогда не делитесь этой информацией! * Ограничьте число онлайн «друзей» до тех, что вы хорошо знаете * Не храните информацию и фото деликатного характера в телефоне * Отключите опцию «могут отмечать другие», где возможно, чтобы контролировать, где вы отмечены * Закройте профиль или какие-то фотографии, если не хотите, чтобы их увидели не те люди * Уважайте частную жизнь других и не делитесь их личными фотографиями или информацией без разрешения * Телефон может стать видео – так что, если кто-то направил на вас телефон, возможно, вас снимают – будьте осторожны! * Немедленно добавляйте в черный список тех, кто сказал вам что-либо ужасное или оскорбил. На кибер – задирания не следует отвечать, так как это может ухудшить или обострить положение | | | | |
| **Упражнение 7. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 14. Моя жизнь- мои правила**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 14.**  **«Моя жизнь- мои правила»** | **Цель** | Критический анализ пропаганды и политики правительства, анализ прав и возможностей женщин в правовом треугольнике: Конституции РФ, религии Ислам и традиций чеченского общества | |
| **Необходимые ресурсы** | | Бумага А4, проектор, ноутбук, бумага флипчарт, маркеры, ручки, дневники, резинки. |
| **Время** | | 2 часа |
| **Упражнение 1. «Приветствие народов».** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Расширение кругозора, снятие мышечно-двигательных зажимов, получение нового опыта общения. | | **Описание и инструкция к упражнению:** девочки свободно перемещаются по группе и здороваются друг с другом, используя жестовые ритуалы приветствия разных народов.  Девушки, встанем в круг, и приветствуем друг друга от лица разных народов. Я назову народ, покажу приветствие, которое используется при встрече. Вы, в свою очередь, поприветствуете друг друга таким же образом.  Легкий поклон (японцы), рукопожатие (европейцы), прикосновение носами (африканцы), объятия (латиноамериканцы), поцелуи в щеки (французы), отдача чести как солдат (египтяне), прикладывание ладони ко лбу (арабы), обнюхивание друг друга (самоанцы), кавказцы мужчины, женщины чеченки, арабы. | | | | |
| **Упражнение 2. Кто Я?** | |  |  | | --- | --- | | **Цель:** | Изучение содержательных характеристик идентичности личности, когнитивной, эмоционально-оценочной составляющих Я-концепции. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  В течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки. Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.  БЛАНК ОТВЕТОВ  1. Я….  2. Я….  После того, как девушки ответили на вопрос, тренер некоторым, по желанию предлагает зачитать свои ответы. Тренер делает акцент на то, что девушки выполняют разные роли в обществе и выполнение этих ролей связана с определенными правилами, ограничениями и законами. После этого тренер задает вопрос: А какие законы , нормы и правила регулирует жизнь девушек в вашем сообществе? | | | | |
| **Упражнение 3.** **«Жители трех стран»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель:** | Анализ существующих законов и правил, влияющих на жизньдевушек в «разных странах» | | **Описание и инструкция к упражнению:** Тренер распечатывает и клеит листы с надписями «Девушка в Исламском государстве», «Девушка в традиционном обществе» и «Девушка в светском сообществе», «Девушка в Чечне» и клеит их в комнате так, чтобы между ними было достаточно место. Затем, тренер предлагает девушкам занять место под надписями и задает вопросы:  Как девушке живется в вашей стране?  Может ли она учиться?  Может ли она работать?  Может ли она распоряжаться своими деньгами?  Может ли она сама выбрать спутника жизни?  Защищена ли она?  Грозит ли ей опасность в семье?  Соблюдают ее права или нет?  Может ли она развиваться?  И т.д.  Девушки при желании могут переходить от одного «государства к другому» после каждого вопроса. После, девушки в общей группе отвечают на вопрос: «В каком «государстве» девушкам сложнее всего, почему», в каком «государстве» она более защищена, почему, кто и от чего ее защищает? «Где было легче всего и почему». | | | | |
| **Упражнение 4. Мои правила и законы.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выработка собственных правил девушек. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Девушек делят на две группы и предлагают им записать все законы, правила, нормы, которые они лично соблюдают. Выделить, какие правила она соблюдает сама, а какие по желанию семьи, школы, государства и т.д.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | Мои правила | Я решила сама | Решили за меня | |  |  |  |  | |  |  |  |  | | | | | |
| **Упражнение 5.** «Рисунок на прощание». | |  |  | | --- | --- | | **Цель:** | Проявление оригинальности и уникальности личности участника повышение самооценки, сплочение группы. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Техника проведения: лист ватмана лежит на полу. Девушкам предлагается сделать общий рисунок на прощание.  Инструкция: мы хорошо поработали сегодня. В завершении нашего занятия сделаем общий рисунок. Найдите себе любое место на листе и нарисуйте что-нибудь на прощание. Этот рисунок будет храниться в группе. | | | | |
| **Упражнение 6. «Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятия 15. Ансамбль моих идеалов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия 15. «Ансамбль моих идеалов»** | **Цель** | Критический анализ распространённых примеров подражания, социально- одобряемых деструктивных моделей поведения в традиционном обществе и совместный поиск положительных идеалов. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Бумага A4 , ручки, флипчарт – бумага, набор популярных журналов, клей, ножницы, фотографии наиболее знаменитых успешных, вдохновляющих женщин – профессионалов. |
| **Время** | | 2 часа |
| **Упражнение 1.**  **«Ассоциация»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | **Снятие напряжения и тревожности, ведение в тему.** | | **Описание и инструкция к упражнению:**  **Цель: Все** сидят в круге, и тренер говорит на ухо своему соседу слово, относящий к теме тренинга, тот должен моментально сказать на ухо следующему свою первую ассоциацию с эти словом, второй - третьему и т.д. пока слово не вернется к первому. | | | | |
| **Упражнение 2.**  **«Беседа по теме»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Раскрыть суть слов «пример для подражания», «вдохновение». | | **Описание и инструкция к упражнению:** Перед тем, как начнете, вам следует убедиться в том, что девочки понимают, что значит «пример для подражания» и «вдохновение». Если вы не уверены, посадите их в круг и кратко объясните, что это такое. Затем спросите девочек, что это означает, по их мнению, и запишите ответы на флипчарт – бумагу. | | | | |
| **Упражнение 3. «Мои идеалы»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Создать условия, чтобы девочки поняли важность положительных примеров для подражания. | | Описание и инструкция к упражнению: поставьте девочек в пары и попросите рассказать друг другу о женщине, которая их вдохновляет. Это может быть кто-то из семьи, подруга, учительница, кто-то знаменитый, любая женщина, которая их вдохновляет, которую они считают смелой, сильной и уверенной в себе. Дайте девочкам время подумать и поговорить в парах. Дайте каждой лист бумаги и ручку и попросите написать имя женщины. Посадите их в круг, пройдитесь по кругу и попросите каждую девочку по очереди сказать пару предложений об этой женщине - вдохновении, держа лист бумаги с ее именем. Они могут назвать имя, рассказать, кто она и почему эта женщина их вдохновляет.  Социальные работники ведут дискуссию об этих женщинах, о том, как важно иметь в жизни положительные примеры для подражания, почему они намного лучше и полезнее отрицательных примеров для подражания.  Поощряйте дискуссию о знаменитых карьеристках – посмотрите на успешных женщин – профессионалов мира в сфере политики, спорта, развлечения и т.д. покажите фотографии этих женщин, если возможно, и спросите девочек, о чем они думают, когда смотрят на эти фотографии.  Затем попросите девочек о том, кто может быть отрицательным примером для подражания, почему они вредны для нас и почему так важно иметь положительные.  Затем разделите группу на 4-5 подгрупп, дайте каждой их них набор популярных журналов (соответствующих) и попросите сделать коллаж на двух листах флипчарт – бумаги:  - О положительном примере для подражания  - Об отрицательном примере для подражания  Когда группы закончат, попросите их по очереди показать свой коллаж остальным. Посоветуйте каждой группе подробно рассказать о своем выборе и его причине. Начните с отрицательного примера и закончите положительным.  После того, как все подгруппы представили свои коллажи, попросите девочек положить их на пол и спросите, что они чувствовали во время мероприятия, о чем они думали.  Затем предложите девочкам взять коллажи с положительными образцами для подражания и повесить на стену. Или же сфотографироваться рядом с ним. Объясните девочкам, что они тоже могут стать положительными примерами или уже являются ими, но никогда об этом не задумывались. | | | | |
| **Упражнение 4.**  **«Коллаж из достоинств»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Дать понять девочкам, что они тоже могут быть примерами для подражания. | | **Описание и инструкция к упражнению: у** каждого из нас есть свои достоинства, то что вы умеете делать лучше других, за что вас хвалят окружающие. Вырежьте из старых газет и журналов подходящие картинки и заголовки, иллюстрирующие ваши достоинства, и сделайте из них коллаж.  Получившуюся "картину" повесьте на видное место. | | | | |
| **Упражнение 5.**  **«Подарки»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Позитивное завершение тренинга. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Пусть каждый участник группы выберет себе партнера и в течение нескольких минут обсудит с ним, чему они научились и как смогут применить изученное. Затем соберите участников вместе и предложите каждому сделать «подарок» своему партнеру. Подарок не является предметом. Подарком может послужить нечто реальное («Я дарю тебе свою дружбу и поддержку») или нечто воображаемое («Я дарю тебе ботинки, которые будут приводить тебя только в безопасные места»). | | | | |
| **Упражнение 6.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** **тренер** просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 16. Имею право**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 16. «Имею право»** | **Цель** | Информирование девушек об основных правах ребенка. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Мел, скотч, ручки, дневники, бумага А4, флипарт, карточки с надписями |
| **Время** | | 2 часа |
| **Упражнение 2. «Посылка»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Создание положительной атмосферы в группе. | | **Описание и инструкция к упражнению:** сидя в кругу, каждый участник передает своему соседу справа такую «посылку»: он должен его обнять и погладить по голове. Таким образом, все участники отправляют и получают эту посылку. | | | | |
| **Упражнение 3.** Мозговой штурм «Мои права» | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Знакомство девушек с их правами | | **Описание и инструкция к упражнению:** Все участники делятся на группы. Каждая группа получает задание написать, как можно больше прав ребенка. Затем группы по очереди называют по одному праву из своего списка, а ведущий записывает их на флипчарте. Каждое право обсуждается. Ведущий дописывает недостающие права. В конце упражнения дается информация о Конвенции о правах ребенка. | | | | |
| **Упражнение 4. «Скала»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Укрепление командного духа | | **Описание и инструкция к упражнению:** На полу мелом чертится линия. Участники встают в шеренгу, при этом носками они должны почти касаться линии на полу. Они встают как можно плотнее и берут друг друга под руки. Ведущий говорит, что теперь все они представляют собой скалу, по которой каждый из них должен перебраться. Крайний участник проходит по «скале», при этом он должен наступать только за линию, туда, где находятся ступни других участников, за которых он держится руками во время перехода. Перейдя, он становится в шеренгу с другого конца. Так все по очереди проходят по «скале». Рефлексия. | | | | |
| **Упражнение 5. «Правовая сказка»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Наглядное представление прав ребенка. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Участники делятся на три команды. Каждой команде дается определенное право из Конвенции. Они должны вспомнить сказку, в которой это право нарушается. Даются следующие права:  1. Право ребенка на заботу родителей («Колобок», «Мальчик-с-пальчик» и др.)  2. Право ребенка на защиту от всех форм эксплуатации («Золушка» и др.)  3. Право ребенка на неприкосновенность жилища («Теремок» и др.)  Затем участники команд инсценируют свою сказку. | | | | |
| **Упражнение 6.**  **«Легенды о правах »** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование участниками своей точки зрения в отношении прав ребенка. | | **Описание и инструкция к упражнению:** в разных сторонах комнаты развешиваются таблички: «Согласен», «Не согласен», «Не знаю».  Участникам зачитываются спорные утверждения:  - «Родители имеют право вскрывать письма детей»  - «Ребенок не должен высказывать свое мнение в обществе взрослых»  - «Ребенок должен говорить только на языке той страны, в которой он живет».  Участники тренинга после прочтения ведущим каждого утверждения подходят к какой-либо табличке, согласно своему мнению. Ведущий просит аргументировать их свой выбор. В ходе обсуждения участники могут переходить от одной таблички к другой. | | | | |
| **Упражнение 7. «Доверчивая передача»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Поддержание доверительной атмосферы в группе. | | **Описание и инструкция к упражнению:** участники встают в круг, плотно прижавшись друг к другу. Выбирается один доброволец. Он встает в центр круга, кладет руки на грудь, расслабляется и падает в руки одного из участников. Так участники по кругу передают этого человека, пока он не попросит их остановиться. Попробовать может каждый желающий. Ведущие должны страховать участников в ходе всего упражнения.  Рефлексия | | | | |
| **Упражнение 8.**  **«Аплодисменты по кругу»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Завершение занятия в доброжелательной атмосфере. | | **Описание и инструкция к упражнению:** «Мы сегодня хорошо поработали, и нам хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».  Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа**.** | | | | |
| **Упражнение 9.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению: Т**ренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятие 17. Юные исследовательницы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятие 17.**  **«Юные исследовательницы»** | **Цель** | Дать необходимые навыки для самостоятельной исследовательской работы. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Ручки, дневники, бумага А4, флипарт, маркеры. |
| **Время** | | 2 часа. |
| **Упражнение 1.**  **«Лаборатория»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Настроить девушек на работу в группе. | | **Описание и инструкция к упражнению:** каждая девушка по очереди показывает предмет руками, другие участники должны угадать этот предмет. | | | | |
| **Упражнение 2. «Мозговой штурм «Кто такой исследователь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выявить уровень знаний по данной теме у девушек, генерация идей для будущего исследования. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  **Девушки отвечают на вопросы:**   * Как вы думаете, кто такие исследователи? * Чем они занимаются? * Проводили ли вы исследования сами? * Какие темы вы хотели бы исследовать? * Какие темы важны для девушек и женщин? И т.д.   Тренер записывает ответы на флипчарте. | | | | |
| **Упражнение 3. «Вопросы и ответы»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Научить девушек формулировать вопросы, анализировать ситуацию. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Для любого исследователя важно уметь задавать вопросы. Для того чтобы понять, как помочь формированию этой важной составляющей исследовательских способностей, кратко рассмотрим теоретические аспекты и методику работы с вопросами.  Логическая структура вопроса. В процессе исследования, как и любого познания, вопрос играет ключевую роль. Можно сказать, и это не будет преувеличением, что познание начинается с вопроса. Термины: «проблема», «вопрос», «проблемная ситуация», обозначают нетождественные, но тесно связанные между собой понятия. Вопрос обычно рассматривается как форма выражения проблемы, в то время как гипотеза – это способ решения проблемы. Вопрос направляет мышление ребёнка на поиск ответа, таким образом пробуждая потребность в познании, приобщая его к умственному труду.  Любой вопрос, как утверждают специалисты в области логики, можно условно разделить на две части базисная, исходная информация и указание на её недостаточность.  Какими могут быть вопросы?  Вопросы можно поделить на две большие группы:  1. Уточняющие (прямые «ли»-вопросы). Верно ли, что… Надо ли создавать… Должен ли… Уточняющие вопросы могут быть простыми и сложными. Сложными называют вопросы, состоящие фактически из нескольких вопросов. Простые вопросы можно поделить на две группы: условные и безусловные. Приведём примеры: «Правда ли, что у тебя дома живёт котёнок?» - простой безусловный вопрос. «Верно ли, что если щенок отказывается от еды и не играет, то он болен?» - простой условный вопрос.  Встречаются и сложные вопросы, которые можно разбить на несколько простых.  \_ «Будешь ли ты играть в компьютерные игры с ребятами или тебе больше нравится играть в них одному»?  \_ Восполняющие (или неопределённые, непрямые «к»-вопросы). Они обычно включают в свой состав слова: «где», «когда», «кто», «что», «почему», «какие» и др.  Эти вопросы также могут быть простыми и сложными.  \_ «Где можно построить нарисованный тобой дом?» - перед нами простой, направленный на восполнение недостающего знания вопрос.  \_ «Кто, когда и где может построить этот дом?» - пример сложного вопроса. Как видим, его без труда можно разделить на три самостоятельных вопроса.  3. Вопросы бывают открытые и закрытые.  Закрытый вопрос. Ты сегодня поела? – Да  Открытый вопрос. Что ты сегодня поела? – Рисовую кашу с малом и фруктовый чай.  Затем девушки делятся на пары, выбирают тему для разговора и учатся формулировать вопросы. | | | | |
| **Упражнение 4. «Мое исследование»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выбор тему исследования. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Тренер напоминает девушкам темы, которые они обсуждали на мозговом штурме. Выбирают темы, которые касаются жизни и здоровья девушек: сестер, подруг, тети, матерей и т.д. Группа выбирает тему, над которой хотят работать все девушки (тема может быть одна или несколько).  Разрабатывают проект будущего исследования, отвечают на следующие вопросы:  - Тема исследования.  - Что я хочу узнать в результате исследования?  - Кто они, люди которых я буду исследовать (возраст, статус, количество, место жительства и т.д.) Если известны имена конкретных людей, надо записать.  - Метод исследование (опрос, анкетирование, беседа, наблюдение)  - Способ описание (видео интервью, статья, рассказ и т. д.)  - Формулировка вопросов  - Определение ответственных и сроки реализация  - Презентация результата исследования (кто и когда).  После того, как девушки ответят на эти вопросы, необходимо провести общую презентацию работы и выслушать рекомендации. | | | | |
| **Упражнение 5.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Какие у них ожидания и пожелания на следующее занятие. Девочки ведут записи в дневниках. | | | | |

**Занятия18. Реабилитационный тренинг с мамами**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия18.**  **«Реабилитационный тренинг с мамами»** | **Цель** | Повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми | |
| **Необходимые ресурсы** | | Аудио проигрыватель , потребуются стулья для участниц группы и тренера ,бумага формата А4 , стикеры , флипчарт ,краски гуашь . |
| **Время** | | 2 часа |
| **Упражнение 1.**  **«История моего имени»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Знакомство. | | **Описание и инструкция к упражнению:** каждому участнику предлагается рассказать историю, связанную с его именем (настоящую или придуманную), которая поможет группе запомнить имя. В завершение тренер спрашивает у участников, что запомнилось и почему. | | | | |
| **Упражнение 2.**  **«Выявление ожиданий»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выявление ожиданий. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Тренер просит мам ответить на вопросы:  -Ваши ожидания от этого тренинга?  - С какими мыслями, чувствами, настроением вы сюда пришли?  Ответы пишут на стикерах и клеят на доску . | | | | |
| **Упражнение 3.**  **«Ассоциации»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Выявление общего эмоционального фона через метафорические образы. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц пофантазировать и сказать:   * если бы я была песней, то какой * если бы я была погодой, то какой * если бы я была фразой, то какой и т. д. | | | | |
| **Упражнение 4.**  **«Герб личности »** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Развить навыки самопознания, самовыражения, самопрезентации, гармонизация внутреннего мира. Оптимизировать самооценку. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Тренер просит разделить лист А4 на 4 части и написать какие:  1.Мои сильные сторон.  2.Как я справляюсь со стрессом.  3.Какие дополнительные виды поддержки, помощи нужны женщинам. (если необходимо, переформулировать или пояснить)  4.Что я желаю своей дочке. | | | | |
| **Упражнение 5. “Я не могу…”, “Я не хочу…”.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель:** | Научиться выделять реально существующие трудности и работать с ними; дать почувствовать, какие проблемы истинные, а какие ложные. | | **Описание и инструкция к упражнению:** “Разделите ваш лист пополам. С левой стороны напишите, что у вас не получается в отношениях с вашими детьми, начиная каждое предложение со слов “Я не могу…”. А теперь с правой стороны листа, в предложениях, которые вы написали слева вместо “я не могу” подставьте “я не хочу”, и перепишите их”.  Обсуждение. Подведение итогов. | | | | |
| **Упражнение 6.**  **«Море»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Снятие психоэмоционального напряжения | | **Описание и инструкция к упражнению:** звучит фоновая музыка (морской шум). Мамам дается задание нарисовать подводный мир. Они сами выбирают цвета, которые хотят для своего океана или моря, и наносят краску на бумагу маленьким картоном и так пока полностью не сделают фон. Потом кисточками добавляют растения, животных. После того как закончат рисовать описывают чувства ,ощущения которые они испытывали при рисовании . | | | | |
| **Упражнение 7.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Что нового они для себя узнали . | | | | |

**Занятия 19. Мы –вместе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия 19.**  **«Мы –вместе»** | **Цель** | Знакомство детей и родителей между собой, установление дружелюбной атмосферы в группе, активизация коммуникаций в семье. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Листы А4, самоклеящиеся бумажки, ручки, ножницы, флипчарт , мяч ,стулья . |
| **Время** | | 2 часа |
| **Упражнение 1.**  **“Поздоровайся со всеми”** | |  | | --- | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Участники образуют полукруг.“Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любыми способами, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие. | | | |
| **Упражнение 2. «Знакомство»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Знакомство участников друг с другом. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  Участники сидят в кругу и бросая мяч, продолжают фразы:  -Мне нравится в людях такая черта, как …  -Я люблю … | | | | |
| **Упражнение 3. “Подарки”** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Дать возможность участникам группы увидеть себя со стороны. | | **Описание и инструкция к упражнению: д**авайте сделаем друг другу маленькие подарочки. Дарить мы будем психологические качества. Напишите пожалуйста на имеющейся у вас стикерах фразы, начиная их так: “(Имя), я дарю тебе… (например, терпение). Пожалуйста приготовьте такие подарки всем”. Затем (уже в кругу) участники отдают свои “подарки”, наклеивая стикеры на листы А4, имеющиеся у всех. | | | | |
| **Упражнение 4. “Права родителей и их детей”.** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Совместно описать права родителей и детей. | | **Описание и инструкция к упражнению:**  “Образуйте пожалуйста две команды: “Родителей” и “Подростков”. В командах вам необходимо придумать и записать те права, которыми, по вашему мнению Вы (как родитель или как подросток) обладаете”. Затем получившееся обсуждается и принятые права выписываются для наглядности на флипчарт . | | | | |
| **Упражнение 5. «Мама - подружка»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Научиться понимать друг друга. | | **Описание и инструкция к упражнению:** сейчас мы разобьёмся на 3 команды. Каждая команда получает задание - сформулировать несколько проблем, с которыми по их мнению сталкиваются большинство девушек при общении с мамой (для мам при общении с дочерями), с домашними. Каждая команда назначает человека, который будет записывать на флипчарт абсолютно все идеи, рождающиеся в команде. Важным условием упражнения является принятие абсолютно всех предложений, даже самых “нелепых” … Обсуждение. Подведение итогов. | | | | |
| **Упражнение 6.**  **“Ромашка»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель:** | Повысить активность группы, в игровой форме создать портрет современной девушки –подростка . | | **Описание и инструкция к упражнению:** “Сейчас мы с вами составим “портрет современной девушки-подростка”. Но сделаем это несколько необычным способом. У меня в руках мячик. Этот мячик я буду беспорядочно бросать каждому из вас. Вам необходимо, как только мячик окажется в ваших руках, максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему “Кто есть подросток?”. Назвав слово, вы возвращаете мячик мне. Секрет задания в том, чтобы работать как можно быстрее, не задумываясь. Говорите то, что первое приходит вам в голову”. Один из ведущих фиксирует все высказывания участников на доске (бумаге). После выполнения упражнения обсуждается созданный общими усилиями портрет подростка. Обсуждение. Подведение итогов | | | | |
| **Упражнение7. «Я восхищаюсь тобой!»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Формирование позитивных взаимоотношений, снятие эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование коммуникативных навыков. | | **Описание и инструкция к упражнению:** | |   Мамам и дочкам написать на флипчарте , что их восхищает в друг друге ,девочки делают плакат для мам , мамы для дочек . | | |
| **Упражнение 8.**  **«Обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Получение обратной связи. | | **Описание и инструкция к упражнению:** «Сейчас мы попросим вас всех по очереди рассказать о трёх вещах, которым вам удалось научиться в рамках настоящего курса. Попробуйте рассказать, чему вы научились (не научились), и что вы заберёте с собой в “реальную жизнь”. Тренер просит участниц рассказать о впечатлениях, чувствах, интересных и трудных моментах в процессе занятия. Девочки ведут записи в дневниках. | | |  | | | | |

**Занятия 20. Завершающий тренинг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Занятия 20. «Завершающий тренинг»** | **Цель** | Закрепить представления участников о своей уникальности. Подведение итогов. | |
| **Необходимые ресурсы** | | Флипчарт, подушки, ковер, ноутбук, колонки, маркеры, ручки, сладости. |
| **Время** | | 3 часа |
| **Упражнение 1.**  **«Белые медведи»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Снятие напряжения, разминка. | | **Описание и инструкция к упражнению:** два - три человека берутся за руки цепочкой – это «Белые медведи». Остальные участники – «Пингвины». Задача «Белых медведей» - ловить «Пингвинов». Чтобы поймать «Пингвина», «Белые медведи» должны замкнуть вокруг него цепочку. Разрешается одновременно ловить нескольких «Пингвинов». Пойманный «Пингвин» становится «Белым медведем». | | | | |
| **Упражнение 2. «Мое будущее»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Обучение навыкам противостояния жизненным трудностям и конфликтным ситуациям. | | **Описание и инструкция к упражнению:** Тренер предлагает учащимся на листочках закончить предложения:   * Мое будущее видится мне … * Я жду … * Я хочу … * Я планирую … * Мне хочется достичь успеха… * Для этого необходимо … * Главная сложность, с которой я столкнусь … * Преодолеть препятствия мне поможет …   Обсуждение в группе. | | | | |
| **Упражнение 3. «Мудрые мысли»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Создание положительного эмоционального настроя , мотивация на будущее . | | **Описание и инструкция к упражнению**: на карточках написаны «мудрые мысли». Каждый достает из коробки себе карточку и вслух зачитывает то, что написано:   * Надейтесь на лучшее, мечтайте о лучшем будущем, подходите ко всему и ко всем с оптимизмом. * Стремитесь к знанию, к культуре, к духовно богатым людям. Помните, то, что есть в человеке, несомненно, важнее того, что есть у человека. * Не позволяйте душе лениться. Будьте требовательны к себе, строго оценивайте свои мысли и поступки. * Растите в себе счастливого человека, создавайте себе душевный настрой на счастье. Собирайте свое счастье по крупицам, берегите, не бросайтесь тем, что удастся собрать. * Будьте целеустремленны и настойчивы в достижении поставленных целей, трудитесь и творите, реализуйте себя в окружающем мире. * Не копите проблемы, а решайте их. Неразбериха проблем порождает чувство тревоги и беспокойства. * При удаче больше всего благодарите других, а во всех бедах вините, прежде всего, себя. * Чаще улыбайтесь, улыбка ничего не стоит, но дорого ценится. * Не акцентируйте внимание на недостатках других людей, ищите в людях хорошее. * Анализируйте прожитый день, сделайте так, чтобы назавтра одной ошибкой и одним огорчением стало меньше. * Если у вас случилась неприятность, постарайтесь при случае при этом поговорить, но только с человеком, которому вы доверяете. * Не мстите врагам своим и не тратьте на них свою энергию. Они этого не стоят. | | | | |
| **Упражнение 4.**  **«Дерево терминов»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Дать возможность участникам вспомнить и объединить все, что было изучено, в единое целое. | | **Описание и инструкция к упражнению:** все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Тренер предлагает каждой мини-группе построить дерево терминов из ключевых слов пройденных занятий (закрепление пройденного.)., стволом которого будет центральная тема тренинга, а ответвлениями – более частные понятия. Рисовать эти понятия не нужно, достаточно изобразить дерево, а термины написать словами.  Каждая группа получает флипчарт, на котором за 10 минут должна нарисовать дерево, после чего один человек от каждой группы презентует всем результат групповой работы и расшифровывает каждый термин. (Девочки могут использовать свои дневники с наблюдениями.) | | | | |
| **Упражнение 5.**  **«Полёт к звезде»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов, отработка навыка рефлексии | | Описание и инструкция к упражнению: когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.  И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.  Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох…  Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.  А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?  Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…  А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…  А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…  Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.  Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…  Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…  Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате… | | | | |
| **Упражнение 6.**  **«Дары»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Завершение тренинга. | | **Описание и инструкция к упражнению:** тренер предлагает каждому взять горсть даров и подойти к другому со словами: «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за…». Каждый заканчивает предложение в зависимости от сложившихся во время тренинга отношений: «За понимание, любовь, признание, помощь и т. д.». Во время проговаривания дар предлагается скушать. Каждый совершает это ритуал с каждым и это является символом завершения тренинговых занятий. | | | | |
| **Упражнение 7. «Финальная обратная связь»** | |  |  | | --- | --- | | **Цель** | Обобщение. Выявить плюсы и минусы программы «Девочкам нужно внимание » | | **Описание и инструкция к упражнению:** Презентация своих дневников, рассказать о своих исследованиях, были ли полезными для них эти занятия. Чего не хватало, что хотелось бы добавить. На какие вопросы еще хотелось бы найти ответ. Заполнение анкет по окончанию тренинга. | | | | |

***Организационные и психолого- педагогические условия реализации программы***

***Формы оценки.***

Данная программа предусматривает следующие виды оценки качественных и количественных результатов:

* Анкетирование в начале и в конце программы
* Открытое психолого- педагогическое наблюдение
* Заполнение журнала посещаемости

Осознание девочками своих способностей, достигнутых успехов, пусть даже незначительных, повышает их активность, укрепляет веру в свои силы. Поэтому, будут использованы следующие дополнительные способы оценивания результатов:

* Рефлексия каждого дня
* Участие в отчетных мероприятиях
* Заполнение дневников
* Разработка медиа-материалов

***Материально-техническое обеспечение программы.***

* Помещение: кабинет с учебной и игровой зонами, оборудованный мебелью соответствующим действующим СанПин;
* Магнитно-маркерная доска
* Учебно-дидактические материалы
* Канцелярия;
* Ноутбук
* Проектор.

***Кадровое обеспечение программы.***

Программа «Девочкам нужно внимание» может быть реализована педагогами, психологами, тренерами с уровнем образования соответствующем профессиональному стандарту и имеющий компетенции для проведения тренингов.

***Учебно-методическое обеспечение.***

Образовательный процесс предусматривает в себе различные формы и приёмы формального и неформального обучения, организован в форме тренинговой работы, которая включает в себя занятия в больших и малых группах, дебаты, ролевые игры, проектные сессии, лекция, форум-театр, рефлексия и т.д.

С целью достижения качественных результатов желательно, чтобы образовательный процесс был оснащён современными техническими средствами, средствами изобразительной наглядности. С помощью мультимедийных элементов занятие визуализируется, вызывая положительные эмоции у обучающегося и создавая условия для успешной деятельности каждого обучающегося. Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по подгруппам. Теоретическую и практическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических, индивидуальных и культурных особенностей девочек.

***Апробация программы.*** Программа апробирована в четырех школах Чеченской Республики: МБОУ «СОШ с. Пролетарское», МБОУ «СОШ «Терра нова», МБОУ «Средняя общеобразовательная школа 16», ГБОУ «Лингвистическая школа им. Ю. Д. Дешериева».

***Использованная литература***

1. Аннет Шнайдер, Нэнси Флауэрс, Мария Эмилия Бредероде-Сантос, Джо Клейес, Ранья Фазах, Жужанна Селени, Пособие по обучению детей правам человека «КОМПАСИТО», Совет Европы, сентябрь 2008

2. Арина Богдзевич, Оксана Иванова, Айгуль Назина, Максим Степанов, Тренер – группа – семинар: другой путь образования молодежи. Издано по инициативе коллегии им. Теодора Хойсса фонда.

3. Анн Л., Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003

4. Асмолов А.Г. «Этюды оптимизма: ценностные горизонты оптимистической педагогики». - «Образовательная политика», № 4, 2015, с.2.

5. Буйлова Л. Н., Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Молодой ученый. -2015. -№15. - С. 567-572, Берлин, 2009 г.,

6. Базаркина Е.В. Беседы о нравственности для старшеклассников. – Волгоград, 2006

7. Беспалова Г.М., Виноградова Н.М., Сидорова Т.Д., Рыженкова И.Г. Мое действие – мой выбор. Методическое пособие. - М., 2005.

8. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. –М., 2005

9. Вислова А. Нетерпимость в молодежной среде и способы ее преодоления / Воспитание школьников – 2008 - № 3

10. Галеева Н. Формирование организаторских умений у школьников/ Воспитание школьников – 2008 - № 3

11. Кипнис М. Тренинг семейных отношений. часть 1: Супружество. – М.: «Ось -89», 2006

12. Мостовая Л., Программа формирования фемининного стиля поведения у старшеклассниц «Женские хитрости», Школьный психолог.2004, №45

13. Панченко С. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе / Воспитание школьников – 2008 - № 7

14. Прутченков А.С. Свет мой зеркальце, скажи. Методические разработки социально-психологических тренингов.- М.,1996

15. Программа для девочек в рамках проекта Группа Развития Молодых девушек (ГРМД), Грозный, 2014 г.

16. Сэм Кейнер , Руководство фасилитатора. Как привести группу к принятию совместного решению., Москва, 2014.

17.Семерникова Н., «А если это любовь» – тренинг для девочек – подростков, Школьный психолог. 2003, №56