«Утверждаю»

директор МБОУ Кагальницкой СОШ

_____ /Н.И. Демидова/

Приказ № 277

от «28» 08 2026 г.

Демидова Надежда Ивановна

Подписано цифровой подписью: Демидова Надежда Ивановна
Дата: 2026.09.17 14:36:10 +03'00'

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Кагальницкая средняя общеобразовательная школа

Азовского района

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности:

«Семьеведение в психологии»

для обучающихся 10 класса

Педагог-психолог: Воронцова В.В.

Количество часов: 34

с. Кагальник
2026-2027 учебный год

1. Нормативно-правовая основа программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

· Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

· Приказ Министерства просвещения РФ от 12.08.2022 № 732 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

· Письмо Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС»;

· Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

· Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

· Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

· Основная образовательная программа среднего общего образования образовательной организации;

· Устав образовательной организации. ---

2. Актуальность программы

Старший школьный возраст (16–17 лет) — это период активного личностного самоопределения, формирования мировоззрения, осознания себя как взрослого человека. Именно в этом возрасте юноши и девушки начинают задумываться о серьёзных отношениях, любви, браке, будущей семье. Однако, как показывает практика, многие старшеклассники имеют поверхностные, романтизированные или, напротив, циничные представления о семейных отношениях. Они не всегда понимают, что такое психологическая совместимость, как строятся здоровые отношения, как разрешать конфликты, в чём заключается этика семейного общения.

Особую остроту проблеме придаёт влияние современных медиа и социальных сетей, которые транслируют упрощённые, а иногда и искажённые модели отношений: от «идеальной любви» до токсичных сценариев. Юноши и девушки часто не имеют доступной, научно обоснованной информации о психологии семьи и брака, что приводит к ошибкам в построении отношений, разочарованиям и неоправданным ожиданиям.

Курс «Семьеведение в психологии» призван восполнить этот пробел. В отличие от курса для 6–7 классов, который носит обществоведческо-ценностный характер, программа для 10 классов делает акцент на психологических механизмах отношений: природа любви, стадии развития пары, причины конфликтов, способы их конструктивного разрешения, психология родительства. Это не «нравоучительный» курс, а практико-ориентированное психологическое просвещение, которое даёт старшеклассникам инструменты для осознанного построения отношений.

Программа отвечает государственному запросу на укрепление традиционных семейных ценностей, зафиксированному в Указе Президента РФ № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», а также соответствует задачам Стратегии развития воспитания в Российской Федерации. ---

3. Цель программы

Цель программы: формирование у обучающихся 10 классов психологической грамотности в вопросах межличностных и семейных отношений, осознанного и ценностного отношения к браку и семье, а также развитие навыков здоровой коммуникации, эмпатии и управления конфликтами в личных отношениях. ---

4. Задачи программы

Образовательные задачи:

· познакомить обучающихся с основами семейной психологии: понятиями любви, привязанности, психологической совместимости, семейных ролей, жизненных циклов семьи;

· сформировать знания об этических основах семейных отношений: уважение, доверие, верность, ответственность, честность;

· дать представление о стадиях развития отношений: от влюблённости до зрелой любви;

· познакомить с типичными конфликтами в паре и семье и способами их конструктивного разрешения;

· сформировать понимание факторов, влияющих на устойчивость брака;

· дать первичные знания о планировании семьи, репродуктивном здоровье, готовности к родительству;

· познакомить с возможными кризисами семейной жизни (измена, развод, потеря близких) и способами их преодоления.

Развивающие задачи:

· развить навыки эмоционального интеллекта: распознавание и управление собственными эмоциями, понимание эмоций других людей;

· развить навыки конструктивной коммуникации: активное слушание, «Я-сообщения», безоценочное общение;

· развить рефлексивные способности: умение анализировать свои чувства, потребности, мотивы поведения в отношениях;

· развить навыки эмпатии и сочувствия;

· развить критическое мышление по отношению к стереотипам о любви и браке, транслируемым через СМИ и социальные сети;

· развить способность к осознанному выбору партнёра и построению здоровых отношений.

Воспитательные задачи:

· воспитать ценностное отношение к семье как основе личного счастья и благополучия;

· сформировать уважительное отношение к партнёру, его чувствам, потребностям, границам;

· воспитать ответственность за свои слова и поступки в отношениях;

· сформировать установку на построение равноправных, партнёрских отношений в браке;

· воспитать готовность к конструктивному решению конфликтов без унижения и агрессии;

· сформировать понимание ценности верности, доверия и честности в семейных отношениях;

· воспитать ответственное отношение к родительству и планированию семьи.

Практические задачи:

· освоить на практике техники активного слушания и «Я-сообщений»;

· освоить алгоритм конструктивного разрешения конфликтов;

· освоить упражнения по развитию эмпатии и эмоционального интеллекта;

· создать каждым обучающимся «Кодекс здоровых отношений» — личный свод принципов построения отношений;

· разработать проект «Модель моей будущей семьи» (ценности, правила, распределение ролей, традиции);

· освоить техники саморефлексии и самоанализа в контексте личных отношений. ---

5. Принципы реализации программы

Программа строится на следующих педагогических и психологических принципах:

1. Принцип научности. Содержание программы опирается на проверенные научные данные в области психологии развития, психологии личности, семейной психологии и этики. Избегается псевдонаучная и эзотерическая информация.

2. Принцип практической направленности. Каждое занятие включает практические упражнения, ролевые игры, анализ ситуаций. Теория даётся в объёме, необходимом для понимания и применения на практике.

3. Принцип возрастного соответствия. Содержание и формы работы соответствуют познавательным возможностям и психологическим особенностям старшеклассников: дискуссии, дебаты, анализ кейсов, работа с текстами, проектная деятельность.

4. Принцип ценностной нейтральности (безоценочности). Педагог не навязывает свою систему ценностей, а создаёт условия для осознанного выбора самими обучающимися. Обсуждение разных моделей семьи и отношений ведётся уважительно, без осуждения.

5. Принцип субъектности. Обучающиеся являются активными участниками процесса. Они не просто усваивают готовые знания, а конструируют собственное понимание здоровых отношений, создают личные кодексы и модели семьи.

6. Принцип психологической безопасности. В классе создаётся атмосфера доверия и принятия. Каждый имеет право не участвовать в обсуждении личных тем, если не готов. Личные истории обучающихся не становятся предметом общего обсуждения без их согласия.

7. Принцип системности и последовательности. Содержание программы построено от общего к частному: от понимания психологии личности и эмоций — к построению отношений в паре — к семейной жизни и родительству.

8. Принцип рефлексивности. В конце каждого занятия предусмотрена рефлексия: что узнал, что почувствовал, что возьму в свою стратегию

9. Принцип интегративности. Программа интегрируется с другими предметами (обществознание, биология, литература) и направлениями воспитательной работы школы. ---

6. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Обучающийся научится:

· осознавать ценность семьи как важнейшего фактора личного счастья и благополучия;

· проявлять уважительное и ответственное отношение к потенциальному партнёру и брачным отношениям;

· демонстрировать эмоциональный интеллект: распознавать и управлять своими эмоциями, понимать эмоции других людей;

· проявлять эмпатию и готовность к сотрудничеству в отношениях;

· демонстрировать готовность к конструктивному разрешению конфликтов без агрессии и унижения;

· осознавать свою ответственность за построение здоровых отношений;

· проявлять критическое отношение к стереотипам о любви и браке, транслируемым через СМИ и социальные сети.

Обучающийся получит возможность:

· сформировать устойчивую систему личных ценностей в сфере семьи и брака;

· выработать осознанную позицию по вопросам выбора партнёра, распределения ролей в семье, родительства;

· развить готовность к самоанализу и личностному росту в контексте отношений.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

· анализировать собственные чувства и потребности в отношениях;

· управлять своими эмоциями в конфликтных ситуациях с использованием техник саморегуляции;

· планировать свои действия при разрешении конфликтов по алгоритму;

· оценивать эффективность своей коммуникации в отношениях;

· рефлексировать свой опыт отношений и делать выводы для личностного роста.

Обучающийся получит возможность:

· осознанно выстраивать стратегию поведения в сложных ситуациях отношений;

· корректировать свои модели поведения на основе обратной связи и самоанализа.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

· анализировать психологические феномены (любовь, привязанность, конфликт, измена) с научной точки зрения;

· работать с текстами, содержащими психологическую информацию;

· сравнивать различные модели семейных отношений;

· выявлять причины и механизмы семейных конфликтов;

· применять психологические знания для анализа ситуаций из жизни и литературы.

Обучающийся получит возможность:

· применять психологические знания для самоанализа и личностного роста;

· оценивать информацию о семейных отношениях из разных источников на предмет достоверности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

· применять навыки активного слушания в общении;

· использовать «Я-сообщения» для выражения своих чувств и потребностей;

· вести конструктивный диалог в ситуациях несогласия;

· аргументировать свою позицию в дискуссиях об этике семейных отношений;

· работать в парах и группах для решения совместных задач.

Обучающийся получит возможность:

· стать инициатором поддерживающей коммуникации в личных отношениях;

· разрешать конфликты с использованием навыков ненасильственного общения.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

· давать определение ключевым понятиям: любовь, влюблённость, привязанность, совместимость, семейные роли, жизненный цикл семьи, конфликт, измена, развод, готовность к родительству;

· различать стадии развития отношений (симбиоз, дифференциация, практика, взаимозависимость);

· называть факторы психологической совместимости партнёров;

· перечислять основные причины семейных конфликтов и способы их конструктивного разрешения;

· применять алгоритм «Я-сообщение + активное слушание» для разрешения конфликтов;

· анализировать жизненные ситуации через призму изученных психологических теорий; · давать этическую оценку различным моделям семейных отношений;

· составлять личный «Кодекс здоровых отношений» и «Модель своей будущей семьи».

Обучающийся получит возможность:

· осознанно подходить к выбору партнёра и построению отношений;

· анализировать и прогнозировать возможные трудности в семейной жизни;

· выстраивать стратегию совместной жизни на основе принципов партнёрства и взаимоуважения. ---

7. Возрастные особенности обучающихся 10 класса

10 класс (16–17 лет): период активного личностного самоопределения. Характерны:

· стремление к независимости и одновременно потребность в поддержке близких;

· повышенный интерес к вопросам любви, отношений, выбора партнёра;

· критическое мышление, способность к абстрактному анализу;

· потребность в признании и уважении со стороны сверстников и значимых взрослых;

· переоценка ценностей, полученных в родительской семье;

· формирование собственной системы ценностей, в том числе в сфере семьи и брака.

Программа учитывает эти особенности через использование активных форм работы (дискуссии, дебаты, анализ кейсов, проектная деятельность), которые позволяют старшеклассникам высказывать свою позицию, аргументировать, отстаивать свои убеждения в безопасной среде. ---

8. **Количество часов и режим занятий**

· Общий объём программы: 34 часа.

· Периодичность занятий: 1 раз в неделю.

· Продолжительность одного занятия: 40 минут (1 академический час).

· Срок реализации программы: 1 учебный год (сентябрь – май).

Занятия проводятся во внеурочное время в рамках курсов по выбору или как отдельный курс внеурочной деятельности. ---

9. Формы организации занятий

Программа использует формы работы, соответствующие возрастным особенностям старшеклассников:

· Дискуссии и дебаты — обсуждение этических дилемм, спорных вопросов семейной жизни, стереотипов;

· Кейс-метод — разбор реальных жизненных ситуаций (анонимизированных) и поиск конструктивных решений;

· Ролевые игры — моделирование ситуаций знакомства, конфликта, разговора о чувствах, принятия решения;

· Практические тренинги — отработка навыков активного слушания, «Я-сообщений», управления эмоциями;

· Лекции-диалоги — мини-лекции с активным включением обучающихся (вопросы, комментарии, примеры);

· Групповая работа — в парах, малых группах для обсуждения, анализа, решения задач;

· Проектная деятельность — создание индивидуальных и групповых проектов («Кодекс здоровых отношений», «Модель моей будущей семьи»);

· Анализ текстов — работа с отрывками из психологической литературы, художественной литературы, публицистики;

· Рефлексивные практики — ведение дневника самонаблюдения, письменные рефлексии, заполнение оценочных листов;

· Встречи с приглашёнными специалистами — психологом, семейным консультантом, представителями социальных служб. ---

10. Структура программы по модулям

Модуль 1 («Личность и взросление») — вводный, диагностический и просветительский. Обучающиеся знакомятся с базовыми понятиями семейной психологии, исследуют свои представления о браке и семье, разбирают стереотипы, формируют понимание психологических основ личности и эмоций.

Модуль 2 («Психология любви и близости») — основной, глубинный. Обучающиеся изучают природу любви, стадии развития отношений, психологическую совместимость, влюблённость и зрелую любовь, гендерные аспекты отношений, учатся строить здоровую коммуникацию в паре.

Модуль 3 («Конфликты и кризисы в семейной жизни») — проблемно-ориентированный. Обучающиеся знакомятся с типичными конфликтами, их причинами и способами конструктивного разрешения, изучают темы измен, разводов, кризисов семейной жизни, осваивают навыки примирения и прощения.

Модуль 4 («Родительство и будущее семьи») — ценностно-ориентационный и практический. Обучающиеся анализируют этические аспекты семейных отношений, формируют свои семейные ценности, обсуждают вопросы планирования семьи, родительства, ответственного отцовства и материнства, создают проекты «Модель моей будущей семьи».

Модуль 5 («Итоговое занятие и рефлексия») — завершающий. Обучающиеся проводят рефлексию пройденного пути, завершают личные проекты и получают сертификаты о прохождении курса. ---

11. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы:

· учебный кабинет с возможностью свободного перемещения для работы в парах и группах;

· мультимедийное оборудование (проектор, экран, компьютер) для показа презентаций, видео, статистики;

· бумага, цветные карандаши, фломастеры, ватман, стикеры, ножницы, клей;

· раздаточные материалы: бланки для упражнений, кейсы, чек-листы, опросники, карточки с ситуациями, шаблоны для проектов;

· принтер для распечатки материалов;

· доступ к интернету для поиска информации;

· секундомер или таймер.

Модуль 1. Личность и взросление (6 часов)

№	Тема занятия	Форма проведения	Краткое содержание
1	Введение. Семья как психологический феномен	Ассоциативная игра + лекция-диалог + упражнение «Мои ожидания»	Называют ассоциации к слову «семья». Обсуждают функции семьи. Пишут ожидания от курса на стикерах.
2	Я — взрослый. Кризис юности и самоопределение	Беседа + упражнение «Мои страхи и ресурсы» + письмо себе	Обсуждают, что значит «быть взрослым». Заполняют таблицу страхов и ресурсов. Пишут письмо себе через 10 лет.
3	Кто я? Самопознание и рефлексия	Практикум + диагностика + упражнение «Мои ценности»	Проходят опросник на черты личности. Анализируют результаты. Выбирают 5 главных ценностей из списка.
4	Гендер и отношения. Мифы о мужественности и женственности	Дискуссия + дебаты	Называют стереотипы о мужчинах и женщинах. Участвуют в дебатах: «Должны ли роли в семье быть строго распределены?». Делают выводы.
5	Ценности поколений: как родители влияют на наш выбор	Беседа + упражнение «Семейное дерево установок» + работа в парах	Называют фразы о браке, услышанные от родителей. Рисуют дерево установок. Обсуждают, что хотят сохранить, а что

			изменить.
6	Образ будущего. Мои ожидания от семьи и партнёра	Практикум + создание ментальной карты	Создают ментальную карту «Моя будущая семья» (ценности, традиции, роли, досуг, финансы). 3–4 человека презентуют.

Модуль 2. Психология любви и близости (8 часов)

7	Психология любви: влечение, симпатия, привязанность	Лекция-диалог + групповая работа с кейсами + упражнение «Мой треугольник»	Изучают теорию Стернберга (страсть, близость, обязательства). В группах анализируют кейсы из фильмов/литературы. Распределяют пропорции в своём треугольнике.
8	От влюблённости к зрелой любви: стадии отношений	Лекция + работа с кейсами Знакомятся с 4 стадиями отношений (симбиоз → дифференциация → практика → взаимозависимость).	Группы анализируют пары на разных стадиях.
9	Влюблённость и зрелая любовь: в чём разница?	Сравнительный анализ + дискуссия	Заполняют таблицу «Влюблённость vs зрелая любовь» по критериям. Дискутируют: «Бывает ли любовь только раз в жизни?».
10	Эмпатия и активное слушание как основа близости	Практический тренинг Узнают об эмпатии и её роли.	Отрабатывают технику активного слушания (перефразирование, отражение чувств) в парах.
11	Как говорить о чувствах? «Я-сообщения» в отношениях	Практическое занятие + тренинг Узнают о разнице между «Ты-сообщениями» и «Я-сообщениями».	Отрабатывают формулу «Я чувствую... когда ты... потому что...» в парах на ситуациях.
12	Границы личности в паре: как оставаться собой	Лекция-диалог + ролевая игра Обсуждают понятие личных границ.	Разыгрывают ситуации нарушения границ и отрабатывают ассертивное поведение.
13	Ревность и доверие.	Дискуссия + работа с	Разбирают природу

	Психология собственничества	кейсами	ревности. Группы анализируют кейсы о доверии и предлагают способы укрепления отношений.
14	Проект «Мой кодекс здоровых отношений»	Проектная мастерская	Создают индивидуальный «Кодекс здоровых отношений»: принципы коммуникации, поведения в конфликте, границы. Обсуждают в парах.

Модуль 3. Конфликты и кризисы в семейной жизни (8 часов)

15	Природа конфликта в паре. Почему мы ссоримся?	Лекция + работа с кейсами	Называют причины ссор. Узнают о типах конфликтов. Группы анализируют кейсы, определяют причины и предлагают решения.
16	Конструктивное разрешение конфликтов	Практическое занятие + тренинг	Изучают алгоритм из 5 шагов. Отрабатывают его на ситуациях в парах.
17	Управление эмоциями и техники саморегуляции	Практическое занятие	Осваивают техники: дыхание 4-7-8, мышечная релаксация, заземление 5-4-3-2-1, стоп-фраза.
18	Измена: причины, последствия, восстановление	Лекция-диалог + работа с кейсами	Обсуждают причины измен. Группы анализируют анонимные кейсы, предлагают сценарии восстановления или развода.
19	Кризисы семейной жизни	Лекция-диалог + упражнение «Карта кризисов»	Знакомятся с кризисными периодами (1 год, 3–5 лет, 7–10 лет, 15–20 лет). Рисуют карту кризисов и обсуждают ресурсы.
20	Развод: психологические аспекты	Дискуссия + упражнение «Письмо себе»	Обсуждают оправданность развода. Узнают

			стадии переживания развода. Пишут письмо поддержки другу.
21	Психологическое насилие: как распознать и защитить себя	Лекция + групповая работа	Узнают признаки психологического насилия. Группы анализируют ситуации. Узнают ресурсы помощи (телефон доверия, психолог).
22	Семья и деньги: финансовая этика	Дискуссия + практическое упражнение	Знакомятся с моделями бюджета (общий, раздельный, смешанный). В парах распределяют условный бюджет, находят компромисс.

Модуль 4. Родительство и будущее семьи (8 часов)

23	Планирование семьи. Готовность к родительству	Лекция-диалог + работа с кейсами	Обсуждают критерии готовности к родительству. Группы анализируют кейсы о парах, планирующих ребёнка.
24	Ответственное материнство и отцовство	Дискуссия + упражнение «Портрет родителя»	Обсуждают роли отца и матери. Рисуют портреты ответственного отца и матери. Сравнивают в парах.
25	Этика воспитания: как воспитать счастливого ребёнка?	Дискуссия + групповая работа с кейсами	Обсуждают методы воспитания. Группы решают кейсы о воспитании с позиции этики (без насилия, с уважением).
26	Межпоколенческие конфликты: отцы и дети	Дискуссия + ролевая игра	Обсуждают типичные конфликты с родителями. Разыгрывают диалоги «родитель — ребёнок» с использованием навыков коммуникации.
27	Семейные традиции и ритуалы	Круглый стол + творческая мастерская	Делятся семейными традициями. В

			группах придумывают 5 новых традиций для будущей семьи. Презентуют.
28	Современные вызовы: цифровизация и дистант	Дискуссия + групповая работа «Памятка»	Обсуждают влияние гаджетов на отношения. Группы создают памятку «Как сохранить отношения в цифровую эпоху».
29	Проектная мастерская: «Модель моей будущей семьи»	Проектная мастерская	Создают проект по структуре: ценности, роли, финансы, воспитание, традиции, стратегия конфликтов. Консультируются с учителем.
30	Презентация проектов «Модель моей будущей семьи»	Презентация + открытый микрофон	Представляют свои проекты (3–4 минуты). Задают вопросы, обсуждают. Вдохновляются идеями одноклассников.

Модуль 5. Итоговое занятие (4 часа)

31	Моя стратегия поиска партнёра. Осознанный подход	Дискуссия + упражнение «Мои критерии»	Обсуждают знакомства и первые отношения. Записывают 10 критериев к партнёру, анализируют их реалистичность.
32	Разбор сложных кейсов	Кейс-метод	Разбирают 4 сложные ситуации (нежелание говорить о чувствах, критика, непринятие родителями, разногласия о детях). Предлагают решения.
33	Итоговая рефлексия: пройденный путь	Круглый стол + упражнение «Чемодан»	Делятся изменениями в восприятии семьи. Записывают в «чемодан» знания и навыки, которые уносят с собой.
34	Финальное занятие: вручение сертификатов	Торжественный круг + визуализация + рефлексия	Говорят слова благодарности.

			Получают сертификаты. Проводят визуализацию своей будущей семьи. Называют одно слово-итог курса.

МОДУЛЬ 1. ЛИЧНОСТЬ И ВЗРОСЛЕНИЕ (6 часов)

Занятие 1. Введение. Семья как психологический феномен

Цель: сформировать первичное представление о предмете курса, его целях и актуальности.

Форма проведения: вводная лекция-диалог с элементами ассоциативной игры.

Ход занятия (40 мин): 1. Ассоциативный ряд (5 мин). Учитель пишет на доске слово «СЕМЬЯ» и просит каждого по кругу назвать одно слово-ассоциацию. Все варианты фиксируются на доске. Учитель комментирует, что в ответах есть и тёплые, и сложные ассоциации — это нормально.

2. Вопрос-разговор (7 мин). Учитель задаёт вопросы: «Зачем человеку семья?», «Что даёт семья, чего не даёт никто другой?», «Почему даже в 21 веке люди продолжают создавать семьи?». Ученики высказываются. Учитель фиксирует ключевые функции семьи: эмоциональная поддержка, безопасность, продолжение рода, социализация детей, экономическая поддержка.

3. Мини-лекция (10 мин). Учитель объясняет, что психология изучает не только «идеальные» семьи, но и реальные: конфликты, кризисы, разводы, измены. Курс не даёт готовых решений, но даёт инструменты для осознанного выбора. Приводит примеры, как психологические знания помогают людям избегать ошибок.

4. Упражнение «Мои ожидания от курса» (8 мин). Учитель раздаёт стикеры. Задание: «Напишите 1–2 ожидания от этого курса. Что вы хотите узнать? Что вас беспокоит?». Стикеры собираются в коробку. Учитель зачитывает 3–4 обобщённо, без имён.

5. Рефлексия (5 мин). Учитель задаёт вопрос: «Что для вас было самым важным на этом занятии?». 2–3 человека отвечают.

6. Домашнее задание (5 мин). Написать мини-эссе (0,5 страницы) на тему: «Какую семью я хочу создать в будущем?».

Занятие 2. Я — взрослый. Кризис юности и самоопределение

Цель: помочь осознать психологические особенности юношеского возраста и их влияние на отношения.

Форма проведения: беседа с элементами психологического практикума.

Ход занятия (40 мин): 1. Вход в тему (5 мин). Учитель задаёт вопрос: «Когда человек становится взрослым? В 18 лет? После окончания школы? Когда начинает работать?». Ученики дискутируют.

2. Мини-лекция (10 мин). Учитель рассказывает о кризисе юности (по Э. Эриксону): главная задача возраста — найти себя, определиться с идентичностью. Страхи: неопределённость, страх будущего, давление родителей. Важно: именно в этом возрасте закладываются установки на будущие отношения.

3. Упражнение «Мои страхи и мои ресурсы» (10 мин). Учитель раздаёт бланк с двумя колонками: «Что меня пугает во взрослении?» и «Что мне помогает?». Ученики заполняют. Затем в парах обсуждают: страхи часто похожи, ресурсы — разные.

4. Групповая работа (8 мин). Учитель делит на группы по 4 человека. Задание: «Представьте, что вы пишете письмо себе в будущее (через 10 лет). Что вы хотели бы сказать себе-взрослому?». Зачитывают 2–3 письма.

5. Рефлексия (5 мин). «Что я сегодня понял(а) о своём взрослении?».

6. Домашнее задание (2 мин). Поговорить с родителями: «Что вам было страшно в 16–17 лет?» — записать 3 ответа.

Занятие 3. Кто я? Самопознание и рефлексия

Цель: дать инструменты для самоанализа личности.

Форма проведения: практическое занятие с элементами диагностики.

Ход занятия (40 мин): 1. Разминка (5 мин). Учитель задаёт вопрос: «Назовите 3 ваших сильных качества и 1 слабость, которую вы принимаете». 3–4 ученика отвечают.

2. Диагностика (10 мин). Учитель раздаёт упрощённый опросник на определение базовых личностных черт (например, адаптированный тест «Большая пятёрка» или тест на самооценку). Ученики заполняют.

3. Анализ результатов (10 мин). Учитель показывает шкалы и объясняет, что все черты характера — это не «хорошо/плохо», а особенности. Например, «интроверт» не значит «скучный», а «экстраверт» не значит «поверхностный». Ученики получают свои результаты и записывают в тетрадь 2 вывода о себе.

4. Упражнение «Мои ценности» (10 мин). Учитель раздаёт список из 20 ценностей (семья, карьера, деньги, здоровье, любовь, свобода, творчество и т.д.). Задание: выбрать 5 самых важных и записать. Обсуждение: «Почему именно эти?».

5. Рефлексия (5 мин). «Что нового я узнал(а) о себе?».

Домашнее задание: сохранить список ценностей — он пригодится на следующих занятиях. ---

Занятие 4. Гендер и отношения. Мифы о мужественности и женственности

Цель: разобрать стереотипы о ролях мужчины и женщины в семье.

Форма проведения: дискуссия с элементами дебатов.

Ход занятия (40 мин): 1. Вход в тему (5 мин). Учитель задаёт вопрос: «Что значит “быть настоящим мужчиной” и “быть настоящей женщиной”?». Записывает на доске типичные ответы: сильный, не плачет, добытчик, заботливая, красивая, хозяйственная.

2. Мини-лекция (8 мин). Учитель рассказывает, что гендерные роли меняются: 50 лет назад и сегодня — это разные ожидания. Приводит статистику: всё больше женщин работают, всё больше мужчин участвуют в воспитании детей. Гибкость ролей — залог гармонии.

3. Дебаты (12 мин). Класс делится на две команды. Тема: «В семье должны быть строго распределены роли: мужчина — добытчик, женщина — хранительница очага». Команда «ЗА» и «ПРОТИВ» приводят аргументы. Учитель модерирует, следит за корректностью.

4. Обсуждение (8 мин). Вопрос: «Что, по-вашему, важнее — следовать традициям или договариваться в каждой паре отдельно?». Учитель подводит итог: нет единственно правильной модели, важно, чтобы обоих устраивало.

5. Рефлексия (5 мин). «Какой гендерный стереотип я хочу разрушить в своей жизни?».

6. Домашнее задание (2 мин). Найти в интернете 2 примера современных семей, где роли распределены нетрадиционно (можно знаменитостей) и записать кратко. ---

Занятие 5. Ценности поколений: как родители влияют на наш выбор Цель: осознать влияние родительской семьи на представления о браке. Форма проведения: беседа с элементами упражнения «Семейное дерево установок». Ход занятия (40 мин): 1. Разговор (5 мин). Учитель спрашивает: «Какие фразы о браке вы слышали от родителей, бабушек, дедушек? Приведите примеры». Ученики называют: «Главное — терпеть», «Брак — это работа», «Любовь — это когда вместе до старости».

2. Упражнение «Семейное дерево установок» (15 мин). Учитель раздаёт листы. Задание: нарисовать дерево. В корнях — установки, которые вы услышали от родителей о браке. В стволе — ваше текущее отношение к этим установкам (принимаете, отвергаете, сомневаетесь). В кроне — что бы вы хотели передать своим детям. Выполняют индивидуально.

3. Работа в парах (8 мин). Обсудить с соседом: «Какая установка из родительской семьи вам кажется самой полезной? А какая — вредной?».

4. Групповое обсуждение (7 мин). Учитель задаёт вопросы: «Можно ли изменить установки, полученные в детстве?», «Как?». Вывод: можно, через осознание и осознанный выбор.

5. Рефлексия (5 мин). «Одну установку из своей семьи я хочу оставить в прошлом, потому что...».

Домашнее задание: записать 3 установки о браке, которые вы хотите сохранить в своей будущей семье. ---

Занятие 6. Образ будущего. Мои ожидания от семьи и партнёра

Цель: визуализировать и структурировать ожидания от будущей семьи.

Форма проведения: практикум с созданием ментальной карты.

Ход занятия (40 мин): 1. Разговор (5 мин). Учитель: «Представьте свою будущую семью. Что вы видите? Какие люди вас окружают? Где вы живёте?».

2. Создание ментальной карты «Моя будущая семья» (20 мин). Учитель раздаёт ватман и маркеры. Задание: в центре написать «Моя семья», от центра — ветви: ценности, традиции, распределение ролей, досуг, финансы, воспитание детей, отношения с родственниками. На каждой ветви — ключевые слова. Учитель ходит, помогает.

3. Презентация (10 мин). 3–4 человека показывают свои карты и комментируют.

4. Рефлексия (5 мин). «Что для меня было самым трудным при создании карты?».

Домашнее задание: доделать ментальную карту, если не успели, и сохранить до конца курса. ---

МОДУЛЬ 2. ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ И БЛИЗОСТИ (8 часов) ---

Занятие 7. Психология любви: влечение, симпатия, привязанность

Цель: различать виды близких отношений (влечение, симпатия, привязанность).

Форма проведения: лекция-диалог + групповая работа.

Ход занятия (40 мин): (Это занятие я уже подробно расписал в предыдущем ответе. Повторяю здесь в сокращении для целостности).

1. Ассоциации (5 мин). Учитель записывает на доске ассоциации к слову «любовь».

2. Мини-лекция (10 мин). Теория Стернберга: страсть, близость, обязательства. Рисует треугольник.

3. Групповая работа с кейсами (12 мин). 5 групп получают карточки с ситуациями, определяют, какие компоненты присутствуют.

4. Упражнение «Мой идеальный треугольник» (7 мин). Ученики распределяют пропорции между страстью, близостью, обязательствами.

5. Рефлексия (4 мин). Стикеры на доску: «Что я понял(а) о любви?».

6. Домашнее задание (2 мин). Проанализировать любые отношения (из фильма, книги, жизни) по треугольнику Стернберга, записать выводы. ---

Занятие 8. От влюблённости к зрелой любви: стадии отношений

Цель: познакомить с этапами развития отношений и их закономерностями.

Форма проведения: лекция + работа с кейсами.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Почему многие пары расстаются после года отношений?». Ученики высказываются.

2. Мини-лекция (10 мин). Учитель представляет 4 стадии отношений:

· Симбиоз (слияние, «мы одно целое»).

· Дифференциация (осознание различий, первые конфликты).

· Практика (совместное преодоление трудностей).

· Взаимозависимость (зрелая любовь, партнёрство).

3. Работа с кейсами (12 мин). Группы получают описание пары на разных стадиях. Задача: определить стадию и назвать риски этой стадии. Группы представляют.

4. Обсуждение (8 мин). «Почему многие пары распадаются на стадии дифференциации? Что помогает пройти её?».

5. Рефлексия (5 мин). «На какой стадии, по-вашему, находятся самые крепкие семьи из вашего окружения?».

Домашнее задание: записать краткий план «Как я буду преодолевать кризисы на разных стадиях отношений». ---

Занятие 9. Влюблённость и зрелая любовь: в чём разница?

Цель: научить различать временное состояние влюблённости и устойчивое чувство любви.

Форма проведения: сравнительный анализ + дискуссия.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Были ли вы влюблены? Как вы поняли, что это любовь?». 2–3 ученика делятся (по желанию).

2. Заполнение таблицы (10 мин). Учитель раздаёт бланк с колонками: «Влюблённость» и «Зрелая любовь». Критерии: продолжительность, идеализация, готовность принимать недостатки, заинтересованность в развитии партнёра. Заполняют индивидуально.

3. Обсуждение (10 мин). Учитель задаёт вопросы: «Почему люди путают влюблённость и любовь?», «Может ли влюблённость перерасти в любовь?».

4. Дискуссия (10 мин). Тема: «Правда ли, что настоящая любовь бывает только раз в жизни?». Ученики аргументируют.

5. Рефлексия (5 мин). «Как я отличу влюблённость от любви в своих отношениях?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 10. Эмпатия и активное слушание как основа близости

Цель: развить навыки активного слушания и эмпатии.

Форма проведения: практический тренинг.

Ход занятия (40 мин): 1. Разминка (5 мин). Учитель: «Назовите 3 чувства, которые вы испытываете прямо сейчас». Записывают в тетрадь.

2. Мини-лекция (5 мин). Учитель вводит понятие эмпатии: способность понимать и разделять чувства другого. Разница между эмпатией, сочувствием и сожалением.

3. Техника «Активное слушание» (10 мин). Учитель объясняет: перефразирование («Ты хочешь сказать...»), отражение чувств («Ты расстроен, потому что...»), уточняющие вопросы («Можно, я уточню...»). Записывают в тетрадь.

4. Практика в парах (12 мин). Один ученик говорит о своей проблеме (можно учебной), второй отрабатывает активное слушание. Через 3 минуты меняются ролями. Учитель ходит между парами, подсказывает.

5. Рефлексия (5 мин). «Что было самым трудным в упражнении? Что я понял(а) о слушании?».

6. Домашнее задание (3 мин). В течение недели применить активное слушание в разговоре с кем-то из близких и записать результат. ---

Занятие 11. Как говорить о чувствах? «Я-сообщения» в отношениях

Цель: освоить технику «Я-сообщений» для экологичного выражения эмоций.

Форма проведения: практическое занятие с элементами тренинга.

Ход занятия (40 мин): 1. Разговор (5 мин). Учитель: «Вы когда-нибудь говорили фразу “Ты меня бесишь”? А что вы чувствовали при этом?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель объясняет разницу между «Ты-сообщениями» (обвинение, критика) и «Я-сообщениями» (описание своих чувств). Формула: «Я чувствую..., когда ты..., потому что..., мне хотелось бы...». Приводит примеры.

3. Практика в парах (12 мин). Учитель раздаёт карточки с ситуациями: «Партнёр опоздал на встречу», «Партнёр не помыл посуду», «Партнёр забыл о договорённости». Задача: произнести «Я-сообщение». Отрабатывают по парам.

4. Групповое обсуждение (10 мин). «Что было трудно?», «Почему люди часто используют “Ты-сообщения” вместо “Я-сообщений”?».

5. Рефлексия (6 мин). «Какое “Я-сообщение” я мог(ла) бы применить в своей жизни сегодня?».

Домашнее задание: применить «Я-сообщение» в реальной ситуации и записать результат.

Занятие 12. Границы личности в паре: как оставаться собой

Цель: сформировать понятие о личных границах и способах их защиты.

Форма проведения: лекция-диалог + ролевая игра.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Что такое личные границы? Приведите примеры нарушения границ». Ученики отвечают: партнёр берёт телефон без спроса, читает переписки, требует отчёта.

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель объясняет: границы — это то, что отделяет «моё» от «не моего»: тело, время, личное пространство, чувства, потребности. Здоровые границы = уважение к себе.

3. Ролевая игра (15 мин). Учитель даёт ситуации нарушения границ. Ученики в парах разыгрывают диалог: один нарушает границу, другой ассертивно (уверенно, без агрессии) защищает. Например: «Партнёр без спроса берёт телефон. Как ты скажешь?». Учитель комментирует.

4. Обсуждение (8 мин). «Что такое ассертивное поведение?», «Чем оно отличается от агрессии и пассивности?».

5. Рефлексия (5 мин). «Какое нарушение границ я не готов(а) терпеть ни при каких обстоятельствах?».

Домашнее задание: записать 3 своих личных границы, которые вы хотите сохранить в будущих отношениях. ---

Занятие 13. Ревность и доверие. Психология собственничества

Цель: понять природу ревности и способы укрепления доверия.

Форма проведения: дискуссия + работа с кейсами.

Ход занятия (40 мин): 1. Вход в тему (5 мин). Учитель: «Была ли у вас ревность? Что вы чувствовали?». 2–3 ученика делятся (по желанию).

2. Мини-лекция (8 мин). Учитель объясняет: ревность — это страх потери, часто связанный с неуверенностью в себе или прошлым негативным опытом. Нормальная ревность vs патологическая (тотальный контроль).

3. Разбор кейсов (12 мин). Группы получают описание ситуаций: «Партнёр общается с бывшим», «Партнёр часто задерживается на работе». Задача: предложить здоровые способы укрепления доверия. Группы представляют.

4. Дискуссия (10 мин). «Как отличить заботу о партнёре от контроля?», «Что помогает укрепить доверие в паре?» (честность, прозрачность, время, разговоры).

5. Рефлексия (5 мин). «Что я понял(а) о ревности и доверии?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 14. Проект «Мой кодекс здоровых отношений»

Цель: систематизировать знания и создать личный свод принципов здоровых отношений.

Форма проведения: проектная мастерская.

Ход занятия (40 мин): 1. Вводное слово (5 мин). Учитель: «Вы прошли 7 занятий о любви, близости, доверии, границах. Теперь время создать свой “Кодекс здоровых отношений” — личные принципы, которыми вы будете руководствоваться в будущем».

2. Работа над кодексом (25 мин). Учитель предлагает структуру:

· 5 принципов коммуникации (как я хочу говорить и слушать).

· 5 принципов поведения в конфликте. · 5 принципов заботы и поддержки.

· Мои личные границы (3–5 пунктов).

· Что я не готов(а) терпеть. Ученики работают индивидуально. Учитель ходит, помогает формулировать.

3. Презентация в парах (5 мин). Обсуждают с соседом 1–2 наиболее важных принципа.

4. Рефлексия (5 мин). «Что было самым трудным при создании кодекса?».

Домашнее задание: доработать кодекс и сохранить до итогового занятия. ---

МОДУЛЬ 3. КОНФЛИКТЫ И КРИЗИСЫ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ (8 часов) ---

Занятие 15. Природа конфликта в паре. Почему мы ссоримся?

Цель: дать научное понимание природы семейных конфликтов.

Форма проведения: лекция + работа с кейсами.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Какие причины ссор вы знаете? Назовите 5 самых частых». Ученики перечисляют: быт, деньги, дети, непонимание, ревность.

2. Мини-лекция (10 мин). Учитель объясняет, что конфликт — это столкновение потребностей и интересов. Это нормально. Опасны не конфликты, а деструктивные способы их решения. Перечисляет основные причины: несовпадение ожиданий, борьба за власть, нарушение границ, усталость, внешний стресс.

3. Разбор кейсов (12 мин). Группы получают описание конфликта. Задача: определить причину и предложить первый шаг к конструктивному решению. Группы представляют.

4. Обсуждение (8 мин). «Почему люди боятся конфликтов?», «Какой конфликт в вашей семье был разрешён конструктивно?» (по желанию).

5. Рефлексия (5 мин). «Какая причина конфликтов для меня самая “больная”?».

Домашнее задание: записать 3 причины ссор в вашей семье (или в семьях знакомых) и предложить конструктивное решение. ---

Занятие 16. Конструктивное разрешение конфликтов

Цель: освоить алгоритм конструктивного разрешения конфликтов.

Форма проведения: практическое занятие с элементами тренинга.

Ход занятия (40 мин): 1. Вход в тему (5 мин). Учитель: «Что вы делаете, когда начинается ссора?». Ученики отвечают: кричу, ухожу, молчу.

2. Алгоритм конструктивного решения (10 мин). Учитель даёт 5 шагов:

1. Остановиться (взять паузу, подышать).

2. Определить чувства и потребности каждого.

3. Высказать через «Я-сообщения».

4. Активно выслушать партнёра.

5. Искать решение, которое устроит обоих.

3. Практика в парах (12 мин). Учитель даёт ситуации: «Один из партнёров опоздал на важную встречу», «Один потратил деньги без согласования». Задача: применить алгоритм. Учитель помогает.

4. Разбор (8 мин). «Какой шаг был самым трудным?», «Что бы вы добавили в этот алгоритм?».

5. Рефлексия (5 мин). «С каким человеком я мог(ла) бы попробовать применить этот алгоритм?».

Домашнее задание: применить алгоритм в реальном споре (с родителем, другом) и записать результат. ---

Занятие 17. Управление эмоциями и техники саморегуляции

Цель: освоить быстрые техники успокоения в конфликте.

Форма проведения: практическое занятие.

Ход занятия (40 мин): 1. Разговор (5 мин). «Что происходит с вашим телом, когда вы злитесь?» (дыхание, сердцебиение, мышцы).

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель объясняет: эмоции — это сигналы. В конфликте они «затопляют» логику. Техники саморегуляции помогают вернуть контроль.

3. Практика техник (20 мин). Учитель проводит:

· Дыхание 4-7-8 (вдох 4, задержка 7, выдох 8).

· Мышечная релаксация (напрячь и расслабить кулаки, плечи, лицо).

· Заземление 5-4-3-2-1 (5 предметов вижу, 4 чувствую, 3 слышу, 2 запаха, 1 вкус).

· Стоп-фраза (мысленно сказать «Стоп»).

4. Обсуждение (5 мин). «Какая техника подошла вам больше всего?».

5. Рефлексия (3 мин). «Я запомню и буду использовать...».

Домашнее задание: потренировать дыхание 4-7-8 дома 2–3 раза в день и записать ощущения. ---

Занятие 18. Измена: причины, последствия, восстановление

Цель: дать научное представление об изменах, их причинах и способах восстановления отношений.

Форма проведения: лекция-диалог + работа с кейсами (деликатно, без морализаторства).

Ход занятия (40 мин): 1. Вход (5 мин). Учитель: «Что такое измена? Всегда ли измена — это только секс?». Дискуссия.

2. Мини-лекция (10 мин). Учитель объясняет: измена — это нарушение договорённостей о верности. Причины: эмоциональный голод, неудовлетворённость потребностей, страх близости, месть, самоутверждение. Последствия: боль, разрушение доверия. Возможно ли восстановление? Да, но требует времени и работы.

3. Работа с кейсами (12 мин). Группы получают анонимные ситуации измен. Задача: проанализировать причины и предложить возможные сценарии (развод или восстановление). Группы представляют.

4. Обсуждение (8 мин). «Можно ли простить измену?», «Что важнее — сохранить отношения или сохранить себя?».

5. Рефлексия (5 мин). «Что я считаю непреодолимым в отношениях?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 19. Кризисы семейной жизни

Цель: познакомить с кризисными периодами семьи и ресурсами для их преодоления.

Форма проведения: лекция-диалог + упражнение «Карта кризисов».

Ход занятия (40 мин): 1. Вход (5 мин). «Как вы думаете, есть ли у семьи “возрастные кризисы” как у человека?».

2. Мини-лекция (10 мин). Учитель перечисляет кризисы: · 1 год — притирка. · 3–5 лет — рождение детей, быт. · 7–10 лет — рутина, угасание страсти. · 15–20 лет — «опустевшее гнездо», уход детей. Для каждого даёт задачи и риски.

3. Упражнение «Карта кризисов» (12 мин). Ученики рисуют линию времени от свадьбы до старости, отмечают кризисы. В парах обсуждают: какие ресурсы (личные, семейные) помогут в каждом кризисе.

4. Обсуждение (8 мин). «Какой кризис кажется самым страшным?», «Что помогает семьям проходить кризисы?».

5. Рефлексия (5 мин). «Какие ресурсы я хочу развить в себе, чтобы проходить кризисы?».

Домашнее задание: записать 3 способа, которые помогают вашей семье справляться с трудностями. ---

Занятие 20. Развод: психологические аспекты

Цель: дать реалистичное представление о разводе, его причинах и способах переживания.

Форма проведения: дискуссия + практическое задание.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Развод — это поражение или иногда правильное решение?». Ученики высказываются.

2. Мини-лекция (8 мин). Учитель: развод — это завершение брака. Когда он оправдан? При абьюзе, изменах, алкоголизме, постоянных конфликтах. Неоправдан — при «временных трудностях». Приводит стадии переживания развода: шок → отрицание → гнев → торг → депрессия → принятие.

3. Дискуссия (12 мин). «В каких случаях стоит бороться за отношения, а в каких — лучше отпустить?». Ученики аргументируют.

4. Упражнение «Письмо себе» (10 мин). Учитель: «Напишите письмо другу, который переживает развод, со словами поддержки». Анонимно, можно сдать учителю.

5. Рефлексия (5 мин). «Что я понял(а) о разводе?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 21. Психологическое насилие: как распознать и защитить себя

Цель: дать знания о признаках психологического насилия и ресурсах защиты.

Форма проведения: лекция + групповая работа.

Ход занятия (40 мин): 1. Вход (5 мин). «Что такое психологическое насилие? Чем оно отличается от ссоры?».

2. Мини-лекция (8 мин). Учитель перечисляет признаки: унижение, обесценивание, изоляция, контроль, угрозы, шантаж, газлайтинг. Приводит примеры фраз: «Ты ничего не умеешь», «Без меня ты никто».

3. Групповая работа (12 мин). Группы получают описания поведения. Задача: определить — это норма, тревожный звоночек или уже насилие. Представляют выводы.

4. Ресурсы помощи (8 мин). Учитель даёт информацию: телефон доверия 8-800-2000-122, кризисные центры, школьный психолог. Подчёркивает: насилие — это не ваша вина.

5. Рефлексия (7 мин). «Что я буду делать, если столкнусь с насилием в отношениях?» (записывают лично).

Домашнее задание: сохранить номер телефона доверия. ---

Занятие 22. Семья и деньги: финансовая этика

Цель: познакомить с разными моделями семейного бюджета и их психологическим влиянием.

Форма проведения: дискуссия + практическое упражнение.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Как вы планируете строить семейный бюджет? Общий, раздельный, смешанный?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель перечисляет модели: общий бюджет (100% в общий котёл), раздельный (каждый сам), смешанный (часть общая, часть личная). У каждой — свои плюсы и минусы.

3. Практическое упражнение «Договорись» (12 мин). Пара учеников получает условный бюджет на месяц. Задача: распределить расходы и прийти к соглашению. Пара представляет своё решение.

4. Обсуждение (10 мин). «Как обсуждать деньги, чтобы не ссориться?», «Что такое финансовая измена?».

5. Рефлексия (6 мин). «Какая модель бюджета мне ближе и почему?».

Домашнее задание: обсудить с родителями их модель бюджета и записать 2 наблюдения.

МОДУЛЬ 4. РОДИТЕЛЬСТВО И БУДУЩЕЕ СЕМЬИ (8 часов) ---

Занятие 23. Планирование семьи. Готовность к родительству

Цель: сформировать понимание психологической готовности к рождению детей.

Форма проведения: лекция-диалог + работа с кейсами.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Когда человек готов стать родителем?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель перечисляет критерии готовности: психологическая зрелость, финансовая стабильность, осознанное желание, ресурс времени и сил.

3. Разбор кейсов (12 мин). Группы получают ситуации: пара хочет ребёнка, но есть сложности (финансовые, карьерные, психологические). Задача: оценить готовность пары. Группы представляют.

4. Обсуждение (10 мин). «Можно ли быть готовым на 100%?», «Что важнее — возраст или зрелость?».

5. Рефлексия (6 мин). «Какие аспекты готовности к родительству я считаю самыми важными?».

Домашнее задание: взять интервью у родителей: «Что было самым сложным в первый год после моего рождения?» — записать 3 ответа. ---

Занятие 24. Ответственное материнство и отцовство

Цель: осознать важность участия обоих родителей в воспитании.

Форма проведения: дискуссия + упражнение «Портрет родителя».

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Как вы думаете, чем отличается роль матери от роли отца?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель приводит данные психологов о влиянии отцовской и материнской заботы на развитие ребёнка. Подчёркивает: современная модель — партнёрство, а не «мама отвечает за всё».

3. Упражнение «Портрет ответственного отца» и «Портрет ответственной матери» (12 мин). Ученики на листах пишут качества и роли, которые считают важными. Затем обсуждают в парах: что совпало, что разошлось.

4. Дискуссия (10 мин). «Может ли отец быть главным воспитателем?», «Что если мать зарабатывает больше?».

5. Рефлексия (6 мин). «Каким родителем я хотел(а) бы стать?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 25. Этика воспитания: как воспитать счастливого ребёнка?

Цель: дать представление об этических основах воспитания.

Форма проведения: дискуссия + решение кейсов.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Можно ли наказывать детей?», «Как поддерживать дисциплину без крика?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель вводит понятие этики воспитания: уважение к личности ребёнка, отказ от насилия, создание развивающей среды, установление границ, любовь без условий.

3. Групповая работа «Родительские кейсы» (12 мин). Группы получают ситуации: «Ребёнок 7 лет не хочет делать уроки», «Ребёнок грубит». Задача: предложить решение с точки зрения этики воспитания.

4. Обсуждение (10 мин). «Как вы считаете, что важнее — дисциплина или дружба с ребёнком?».

5. Рефлексия (6 мин). «Что я возьму из этого обсуждения в свой опыт?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 26. Межпоколенческие конфликты: отцы и дети

Цель: дать инструменты для выстраивания взрослых отношений с родителями.

Форма проведения: дискуссия + ролевая игра.

Ход занятия (40 мин): 1. Вход (5 мин). «Какие конфликты с родителями у вас возникают чаще всего?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель объясняет: конфликт поколений — естественен. Важно не избегать его, а управлять. Ключевые темы: свобода, учёба, выбор партнёра, время.

3. Ролевая игра (15 мин). Ситуация: «Родители не одобряют выбор партнёра» или «Родители требуют отчёта о каждом шаге». Ученики в парах разыгрывают диалог, используя навыки «Я-сообщений» и активного слушания. Учитель комментирует.

4. Обсуждение (8 мин). «Как сохранить уважение к родителям и при этом отстоять свои границы?».

5. Рефлексия (5 мин). «Один шаг, который я могу сделать, чтобы улучшить отношения с родителями».

Домашнее задание: записать 3 своих принципа общения с родителями. ---

Занятие 27. Семейные традиции и ритуалы

Цель: осознать ценность семейных традиций для сплочения семьи.

Форма проведения: круглый стол + творческая мастерская.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Какие традиции есть в вашей семье?».

2. Беседа (10 мин). Учитель: традиции — это «клей» семьи. Они создают чувство общности, передают ценности, дают ощущение стабильности. Примеры: совместные ужины, поездки, праздничные ритуалы.

3. Творческая мастерская (15 мин). Ученики в группах придумывают 5 новых семейных традиций, которые они хотели бы внедрить в своей будущей семье. Группы представляют.

4. Обсуждение (5 мин). «Почему современные семьи теряют традиции?».

5. Рефлексия (5 мин). «Какую традицию из своей семьи я хочу сохранить?».

Домашнее задание: обсудить с родителями, какие традиции в семье самые важные, записать 3–4. ---

Занятие 28. Современные вызовы: цифровизация и дистант

Цель: проанализировать влияние гаджетов и соцсетей на семейные отношения.

Форма проведения: дискуссия + создание памятки.

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Сколько времени в день вы проводите в телефоне?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель: гаджеты отнимают время, мешают живому общению, создают иллюзию близости. Особенно страдает качество разговоров «глаза в глаза».

3. Дискуссия (12 мин). «Как найти баланс между онлайном и реальной жизнью?», «Можно ли установить в семье “цифровой детокс”?».

4. Групповая работа «Памятка для семьи» (10 мин). Группы создают памятку «Как сохранить отношения в цифровую эпоху» (5–7 правил). Представляют.

5. Рефлексия (6 мин). «Одно цифровое правило, которое я введу в своей жизни».

Домашнее задание: в течение 2 дней применять «цифровой детокс» (1 час без телефона в семье), записать ощущения. ---

Занятие 29. Проектная мастерская: «Модель моей будущей семьи»

Цель: применить полученные знания в создании индивидуального проекта.

Форма проведения: проектная мастерская.

Ход занятия (40 мин): 1. Вводное слово (5 мин). Учитель: «Всё, что мы изучали — о любви, конфликтах, родительстве, традициях — теперь вы объедините в своём проекте “Модель моей будущей семьи”».

2. Инструкция (5 мин). Учитель даёт структуру: · Мои ценности. · Распределение ролей. · Финансовая модель. · Подход к воспитанию детей. · Традиции и ритуалы. · Стратегия преодоления конфликтов. · Мои личные границы.

3. Работа над проектом (25 мин). Ученики работают индивидуально, оформляют в свободной форме (текст, коллаж, презентация, буклет). Учитель ходит, консультирует.

4. Рефлексия (5 мин). «Что я чувствую, создавая этот проект?».

Домашнее задание: завершить проект и подготовиться к презентации на следующем занятии. ---

Занятие 30. Презентация проектов «Модель моей будущей семьи»

Цель: представить и обсудить проекты.

Форма проведения: презентация + открытый микрофон.

Ход занятия (40 мин): 1. Вводное слово (5 мин). Учитель объявляет порядок презентаций.

2. Презентации (25 мин). По 3–4 минуты на человека. Ученики представляют свои модели. Одноклассники задают вопросы.

3. Обсуждение (5 мин). «Какие идеи из проектов других вас вдохновили?».

4. Рефлексия (5 мин). «Что я узнал(а) о себе, создавая этот проект?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

МОДУЛЬ 5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ (4 часа) ---

Занятие 31. Моя стратегия поиска партнёра. Осознанный подход

Цель: сформировать осознанный подход к выбору партнёра.

Форма проведения: дискуссия + упражнение «Критерии выбора».

Ход занятия (40 мин): 1. Вопрос (5 мин). «Как люди находят друг друга? Знакомства, друзья, соцсети?».

2. Мини-лекция (7 мин). Учитель: осознанный выбор — это выбор на основе ценностей, а не только внешности. Важно: понимать, что ты ищешь, не путать проекцию («мне кажется, он такой») с реальностью.

3. Упражнение «Мои критерии» (12 мин). Ученики записывают 10 критериев к партнёру. Затем отмечают, какие из них «внешние» (внешность, статус) и «внутренние» (честность, уважение). Обсуждают.

4. Дискуссия (10 мин). «Помогают ли приложения для знакомств?», «Как не обмануться в первом впечатлении?».

5. Рефлексия (6 мин). «Что я понял(а) о своём подходе к выбору партнёра?».

Домашнее задание: записать 5 качеств партнёра, которые для вас критичны. ---

Занятие 32. Разбор сложных кейсов

Цель: применить знания для решения проблемных ситуаций.

Форма проведения: кейс-метод.

Ход занятия (40 мин): 1. Вводное слово (5 мин). Учитель: «Сегодня мы разберём 4 сложные ситуации. Ваша задача — предложить решение, используя всё, что мы изучили».

2. Кейс 1 (7 мин). «Партнёр не хочет говорить о чувствах». Обсуждают.

3. Кейс 2 (7 мин). «Партнёр всё время критикует». Обсуждают.

4. Кейс 3 (7 мин). «Родители партнёра не принимают вас». Обсуждают.

5. Кейс 4 (7 мин). «Один хочет детей, другой — нет». Обсуждают.

6. Общий вывод (5 мин). «Что общего в решениях всех кейсов?» (коммуникация, уважение, честность).

7. Рефлексия (2 мин). «Что я возьму из этого занятия?».

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 33. Итоговая рефлексия: пройденный путь

Цель: осознать личный прогресс.

Форма проведения: круглый стол + упражнение «Чемодан».

Ход занятия (40 мин): 1. Круг «Что изменилось?» (15 мин). Каждый по кругу отвечает на вопрос: «Что я думал(а) о семье и отношениях в начале курса, а что думаю сейчас?».

2. Упражнение «Чемодан» (15 мин). Учитель: «Представьте, что вы собираете чемодан в “семейную жизнь”. Что вы туда кладёте из того, что узнали на курсе?». Ученики записывают в тетради. Желающие зачитывают.

3. Обсуждение (5 мин). «Что мне поможет в будущем?».

4. Рефлексия (5 мин). «Одно слово, которое описывает мой путь на этом курсе». Учитель записывает на доске.

Домашнее задание: не задаётся. ---

Занятие 34. Финальное занятие: вручение сертификатов

Цель: завершить курс, закрепить уверенность, создать поддерживающую атмосферу.

Форма проведения: торжественный круг + вручение сертификатов.

Ход занятия (40 мин): 1. Вступительное слово учителя (5 мин). «Ребята, 34 занятия позади. Мы прошли путь от “что такое семья” до “какую семью я хочу построить”. Запомните: вы не просто получили знания — вы стали взрослее, осознаннее, ответственнее. Я вами горжусь».

2. Круг благодарностей (10 мин). Каждый по кругу говорит однокласснику или учителю одно тёплое слово. Создаётся атмосфера тепла.

3. Вручение сертификатов (10 мин). Учитель вручает каждому сертификат о прохождении курса «Семьеведение в психологии» (с именем и датой).

4. Финальная визуализация (8 мин). Учитель: «Закройте глаза. Представьте себя через 10–15 лет. Вы в своей семье. Какая она? Что вы чувствуете? Запомните это ощущение. Это — ваш якорь. Вы можете построить такую семью. Всё в ваших руках».

5. Рефлексия «Одно слово» (5 мин). Каждый говорит одно слово — итог курса (например: «благодарность», «надежда», «знание», «сила»). Учитель записывает все слова на доске. 6. Закрытие (2 мин). Учитель: «Спасибо вам за этот год. Я хочу пожелать вам не бояться любви, не бояться трудностей и всегда помнить: семья — это не идеал, это работа и радость одновременно. Вы справитесь. Идите и стройте счастливые семьи. И не забывайте: всё начинается с вас».

Поурочное планирование занятий

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	
			план	факт
1	Введение. Семья как психологический феномен	1		
2	Я — взрослый. Кризис юности и самоопределение	1		
3	Кто я? Самопознание и рефлексия	1		
4	Гендер и отношения. Мифы о мужественности и женственности	1		
5	Ценности поколений: как родители влияют на наш выбор	1		
6	Образ будущего. Мои ожидания от семьи и партнёра	1		
7	Психология любви: влечение, симпатия, привязанность	1		
8	От влюблённости к зрелой любви: стадии отношений	1		
9	Влюблённость и зрелая любовь: в чём разница?	1		
10	Эмпатия и активное слушание как основа близости	1		
11	Как говорить о чувствах? «Я-сообщения» в отношениях	1		
12	Границы личности в паре: как оставаться собой	1		
13	Ревность и доверие. Психология собственничества	1		
14	Проект «Мой кодекс здоровых отношений»	1		
15	Природа конфликта в паре. Почему мы ссоримся?	1		
16	Конструктивное разрешение конфликтов	1		
17	Управление эмоциями и техники саморегуляции	1		
18	Измена: причины, последствия, восстановление	1		
19	Кризисы семейной жизни	1		
20	Развод: психологические аспекты	1		
21	Психологическое насилие: как распознать и защитить себя	1		
22	Семья и деньги: финансовая этика	1		
23	Планирование семьи. Готовность к родительству	1		
24	Ответственное материнство и отцовство	1		
25	Этика воспитания: как воспитать счастливого ребёнка?	1		
26	Межпоколенческие конфликты: отцы и дети	1		
27	Семейные традиции и ритуалы	1		
28	Современные вызовы: цифровизация и дистант	1		
29	Проектная мастерская: «Модель моей будущей семьи»	1		
30	Презентация проектов «Модель моей будущей семьи»	1		
31	Моя стратегия поиска партнёра. Осознанный подход	1		
32	Разбор сложных кейсов	1		
33	Итоговая рефлексия: пройденный путь	1		
34	Финальное занятие: вручение сертификатов	1		
	Всего часов	**34**		