

Еникеева Елена Петровна
Учитель-логопед, педагог-психолог
МОУ СОШ №9
п.Чульман
Нерюнгринского района
Программа индивидуального психолого-педагогического
сопровождения воспитанника,
по профилактике гендерного поведения

ПРОГРАММА
ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩЕГОСЯ,
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГЕНДЕРНОГО ПОВЕДЕНИЯ

ФИО: Иванов Иван Иванович

Дата рождения: 01.01.2010

Класс:

Учебное заведение: СОШ №

Начало занятий: сентябрь 2025 года

Программа составлена: педагог – психолог _____

Сроки реализации программы: сентябрь 2025 г. – март 2026 г.

Форма работы: индивидуальная.

РАЗДЕЛ I

Индивидуальное психолого – педагогическое сопровождение направлено:

- Предупреждение гендерного поведения;
- Предупреждение развития дидактогении (негативное психическое состояние воспитанника, вызванное нарушением педагогического такта);
- Оказание помощи воспитателям по воспитанию и взаимодействию с ребенком.

Цель: оказание психолого – педагогической поддержки, поиск ресурсов жизни, и повышение уровня адаптации несовершеннолетнего.

Задачи:

- Развитие уверенности в себе, формирование позитивного образа «Я»;
- Осознание собственных ценностей и смысла существования;
- Развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими;
- Формирование созидательной и активной жизненной позиции.

Содержание программы (направления и формы работы):

1. Намеченные пути поддержки и коррекции выявленной проблемы:

- Нормализация эмоционального поведения, создание атмосферы безопасности;
- Стимулирование положительных эмоций, актуализация эмоционального общения с окружающими;
- Вовлечение ребенка в кружки и интересные занятия;
- Установление доверительных отношений с взрослыми;
- Вовлечение в занятия с участием других детей, с целью нормализации эмоционального поведения и развития контактов между воспитанниками.

2. Укрепление эмоционально – волевой сферы:

- ✓ Наблюдение у психиатра (2 раза в год);
- ✓ Совместный контроль и наблюдение психолога, воспитателя за состоянием, изменениями настроения в период медикаментозного лечения;
- ✓ Релаксационные методы (аутогенная тренировка, обучение навыкам самоконтроля);
- ✓ Осуществление комплексного подхода в укреплении нервной системы (контроль учебной нагрузки, медикаментозного лечения, реализация релаксационных методов единого педагогического подхода);
- ✓ Овладение навыками самоконтроля и саморегуляции.

Предполагаемый результат:

- Уровень тревожности в пределах нормы;
- Сформированная адекватная самооценка;
- Ориентация в системе ценностей;
- Сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.

Направления коррекционной работы:

- ✓ Усиление личностных ресурсов в формировании «гендерного восприятия»;
- ✓ Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций;
- ✓ Повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости.

**Индикаторы сексуального риска
у воспитанника – отметить наличие значимых показателей
(диагностико – информационный материал)**

<i>Коммуникативные</i>	<i>Когнитивные</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Навязчивость или чрезмерная открытость в разговорах о сексе; ✓ Сложности в установлении границ; ✓ Отсутствие или недостаточное развитие навыков здорового общения; ✓ Использование сексуализированной лексики или языка тела; ✓ Изоляция или избегание общения. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <u>Непонимание или искаженное представление о сексе и отношениях;</u> ✓ Слабое понимание последствий; ✓ Низкий уровень критического мышления; ✓ Идеализация или романтизация сексуальности; ✓ Сложности с пониманием своих эмоций и эмоций других.
<i>Поведенческие</i>	<i>Эмоциональные</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Провокативное или рискованное поведение; ✓ Сексуальное любопытство, выходящее за рамки нормы; ✓ Участие в сомнительных онлайн-активностях; ✓ Склонность к манипуляциям или шантажу; ✓ Уход из дома, бродяжничество; ✓ Хроническое нарушение правил, дисциплины, прогулы. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Чувство одиночества, отверженности, низкой самооценки; ✓ Переживание тревоги, страха, вины; ✓ Стремление к самоутверждению и поиску острых ощущений; ✓ Эмоциональная нестабильность, резкие перепады настроения; ✓ Скрытность, замкнутость, избегание тем, связанных с чувствами; ✓ Агрессивное или враждебное поведение; ✓ Проявления депрессии, апатии, потери интереса к жизни.

Медицинские факторы (соматическое здоровье)

Хронические заболевания	-
Состоит на учете	-
Анамнез рождения	-
Лечение у психиатра – рекомендации	-
Наличие тяжелого хронического прогрессирующего заболевания	-

РАЗДЕЛ II

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ, КОРРЕКЦИОННОЙ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Цель: снизить сексуальный риск и уязвимость воспитанника, восстановить и развить навыки безопасного поведения, обеспечить защиту и эмоциональную стабильность.

Задачи	
	<p>1. Развивающая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> ● - Задачи: ● - Формирование адекватных знаний о сексуальности, согласии, личных границах и безопасных отношениях. ● - Развитие социальных навыков: отказ, асертивность, умение выстраивать дружеские и романтические отношения. ● - Укрепление самооценки и навыков самоэффективности. ● - Формирование цифровой грамотности и навыков безопасного поведения в сети. ● - Методы: ● - Образовательные групповые занятия (курсы полового воспитания с возрастным содержанием). ● - Тренинги по социальным навыкам и асертивность (ролевая игра, моделирование ситуаций). ● - Индивидуальные занятия с психологом (коучинг самооценки, целеполагание). ● - Менторство / участие в безопасных кружках по интересам (спорт, творчество). <p>2. Коррекционная (вмешательство при риске/травме)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● - Задачи: ● - Работа с последствиями стресс-травмы и/или вредоносного опыта. ● - Снижение рискованного поведения (сексуального, интернет-рисков, употребления ПАВ). ● - Восстановление адекватного понимания границ и контентного поведения. ● - Методы: ● - Индивидуальная психотерапия: КПТ (с элементами работы с импульсивностью), TF-CBT (при наличии травмы), методики регулирования эмоций (диалектические элементы). ● - Семейная терапия/псих образование для родителей. ● - При необходимости — медикаментозная помощь и наблюдение психиатра (только по показаниям). ● - Работа с интернет-поведенческими рисками: блокировки, договоры о пользовании гаджетами, обучение безопасному общению.

	<p>3. Профилактическая работа</p> <ul style="list-style-type: none"> • - Задачи: • - Профилактика сексуального риска в группе сверстников. • - Снижение факторов риска (изоляция, доступ к вредному контенту, суеверные компании). • - Повышение осведомлённости взрослых (родителей, воспитателей, учителей). • - Методы: • - Просветительские программы для воспитанников и родителей (лекции, буклеты, мультимедиа). • - Профилактика в школе: интегрированные уроки, правила безопасного поведения в сети. • - Создание системы поддержки (дежурный педагог/психолог, доверительные линии). • - Рабочие группы с участием соцслужб для семей в трудной ситуации. 	
Методы отслеживания динамики развития, сроки	<ul style="list-style-type: none"> ✓ SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) ✓ Шкала самооценки Розенберга ✓ Наблюдение, интервью с педагогами (оценка отношения к правилам и социальным нормам). 	Сроки выполнения диагностики
		1 этап – ноябрь 2 этап – январь 3 этап - март
Формы работы, сроки, периодичность работы, продолжительность занятия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Индивидуальная; ✓ В течение года; ✓ 1 раз в неделю; ✓ Срок реализации программы 5 месяцев. 	
РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО – ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ И НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ		
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совместный контроль и наблюдение психолога, воспитатель за состоянием, изменениями настроения в период медикаментозного лечения; ✓ Релаксационные методы (аутогенная тренировка, обучение навыкам самоконтроля); ✓ Осуществление комплексного подхода в укреплении нервной системы (контроль учебной нагрузки, медикаментозного лечения, реализация релаксационных методов единого педагогического подхода); ✓ Овладение навыками самоконтроля и саморегуляции. 	
Направления коррекции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Развитие у подростка представления о ценности другого человека и себя самого, повышение понимания подростком значимости и уникальности каждой личности; ✓ Развитие рефлексии – умения оценить свои поступки и взглянуть на себя со стороны; ✓ Формирование навыков преодоления стресса; ✓ Снижение уровня личностной тревоги, формирование адекватной самооценки; ✓ Развитие уверенности в себе. 	
Методы отслеживания динамики развития, сроки	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Специально разработанная анкета (Адаптировано) Проверка базовых знаний о сексе, согласии, контрацепции, ЗППП, отношениях ✓ GAD-7 	Сроки выполнения диагностики
		1 этап – ноябрь 2 этап – январь 3 этап - март
Формы работы, сроки,	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Индивидуально – групповые; ✓ В течение года; 	

<p>периодичность работы</p>	<p>✓ 1 раз в неделю; ✓ Срок реализации программы 1 год.</p>
<p>РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА</p>	
<p>Задачи</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. **Развитие эмоциональной грамотности:** Умение распознавать, называть и выражать свои и чужие эмоции. 2. **Формирование эмпатии:** Способность понимать чувства и переживания других людей, сопереживать им. 3. **Освоение навыков эффективной коммуникации:** Умение слушать, задавать вопросы, ясно выражать свои мысли, разрешать конфликты конструктивным путем. 4. **Развитие способности к сотрудничеству:** Умение работать в команде, учитывать интересы других, договариваться. 5. **Понимание социальных норм и правил:** Осознание важности соблюдения правил поведения в различных социальных ситуациях. 6. **Формирование адекватной самооценки и самоуважения.** 7. **Развитие навыков принятия социальных решений:** Умение анализировать ситуацию, предвидеть последствия своих действий.
<p>Направления коррекции</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. **Игровые и тренинговые занятия:** <ul style="list-style-type: none"> * **Ролевые игры:** Разыгрывание различных социальных ситуаций (конфликт, приветствие, просьба, извинение) для отработки коммуникативных навыков. * **Игры на развитие эмпатии:** "Угадай эмоцию", "Продолжи историю", "Я на твоём месте". * **Групповые дискуссии:** Обсуждение моральных дилемм, поступков героев книг/фильмов, реальных ситуаций из жизни. * **Кооперативные игры:** Игры, где успех зависит от совместных усилий, а не от индивидуального превосходства. 2. **Психологические упражнения и беседы:** <ul style="list-style-type: none"> * Упражнения на "зеркальное" отражение эмоций (повторение выражения лица другого). * Ведение "Дневника эмоций" (для старших детей). * Индивидуальные и групповые беседы психолога о чувствах, межличностных отношениях. 3. **Пример взрослых:** <ul style="list-style-type: none"> * Воспитатели и педагоги демонстрируют открытое выражение эмоций (позитивных и негативных – конструктивно). * Показывают пример вежливого, уважительного общения, активного слушания. * Демонстрируют способность к разрешению конфликтов без агрессии. 4. **Организация совместной деятельности:** <ul style="list-style-type: none"> * Проектная деятельность, где каждый ребенок вносит свой вклад. * Совместная подготовка к праздникам, спектаклям, спортивным мероприятиям. * Волонтерская деятельность. 5. **Анализ литературных произведений и медиаконтента:** <ul style="list-style-type: none"> * Обсуждение мотивов поступков персонажей, их чувств, последствий их действий. * Развитие критического мышления к тому, что транслируют мультфильмы, фильмы, социальные сети. 6. **Обратная связь и рефлексия:** <ul style="list-style-type: none"> * Конструктивная обратная связь от взрослых по поводу поведения ребенка в социальных ситуациях. * Поощрение самоанализа и рефлексии у детей.
<p>Формы работы, сроки, периодичность работы</p>	<p>✓ Индивидуально-групповые, групповые, коллективные; ✓ В течение года; ✓ 1 раз в неделю; ✓ Срок реализации программы 1 год.</p>

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И СОЦИАЛИЗАЦИИ		
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Усиление личностных ресурсов в формировании «антисуицидального барьера»; ✓ Обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций; ✓ Повышение уровня психологической защищенности и навыков стрессоустойчивости 	
Направления коррекции	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формирование навыков выхода из деструктивного общения; ✓ Активизация процессов личностного развития, реализация творческого потенциала; ✓ Коррекция и предупреждение эмоциональных нарушений. 	
Методы отслеживания динамики развития, сроки	<ul style="list-style-type: none"> ✓ GAD-7 ✓ PHQ-A (уровень депрессии) ✓ Шкала самооценки Розенберга 	Сроки выполнения диагностики
		1 этап – ноябрь 2 этап – январь 3 этап - март
Формы работы, сроки, периодичность работы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Индивидуально-групповые, ✓ В течение года; ✓ 1 раз в неделю; ✓ Срок реализации программы 1 год. 	

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ	
СОДЕРЖАНИЕ	СРОКИ
<p>Работа с педагогами в детском доме по вопросам развития социального интеллекта и коррекции гендерного воспитания является ключевой для создания полноценной развивающей среды. Содержание этой работы должно быть комплексным, систематическим и направленным на повышение компетентности педагогов, их личную рефлексию и формирование единого подхода в учреждении.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение осведомленности: Предоставление актуальной информации по психологии развития, социальному интеллекту, гендерной идентичности и стереотипам. 2. Развитие практических навыков: Обучение конкретным методикам и приемам работы с детьми. 3. Саморефлексия и работа с собственными установками: Помощь педагогам в осознании и преодолении собственных стереотипов и предрассудков. 4. Формирование единой команды: Разработка и внедрение общих правил и подходов, чтобы все взрослые действовали согласованно. 5. Психологическая поддержка: Предотвращение выгорания, помощь в работе со сложными случаями. 6. Системность и регулярность: Обучение и поддержка должны быть непрерывными. <p>Работы с Педагогами по Развитию Социального Интеллекта</p> <p>Цель: Оснастить педагогов знаниями и навыками для целенаправленного и эффективного развития социального интеллекта у воспитанников, учитывая их специфические потребности.</p>	<p>По результатам мониторинга</p> <p>По запросу</p>

Ключевые темы и направления:

1. Теоретические основы социального интеллекта:

- * Определение, структура и компоненты социального интеллекта (эмоциональный интеллект, социальная осведомленность, социальные навыки, управление отношениями).
- * Особенности развития социального интеллекта у детей, лишенных родительского попечения (травматический опыт, нарушения привязанности, отсутствие постоянных моделей).
- * Связь социального интеллекта с академической успеваемостью, адаптацией и успешностью в жизни.

2. Эмоциональная грамотность педагога и ребенка:

- * Распознавание, называние и выражение базовых эмоций (радость, грусть, гнев, страх, отвращение, удивление).
- * Техники активного слушания и эмпатического реагирования.
- * Обучение детей саморегуляции эмоций (дыхательные практики, "стоп-сигналы", переключение внимания).
- * Работа с агрессией и аутоагрессией у детей.

3. Развитие эмпатии:

- * Упражнения на развитие способности "читать" невербальные сигналы (выражения лица, позы, жесты).
- * Методы формирования способности к сопереживанию (анализ ситуаций, ролевые игры, обсуждение поступков героев).
- * Создание условий для проявления заботы и взаимопомощи между детьми.

4. Навыки эффективной коммуникации:

- * Обучение техникам построения "Я-сообщений" и конструктивной обратной связи.
- * Навыки разрешения конфликтов без агрессии и манипуляций.
- * Развитие умения вести диалог, задавать вопросы, ясно выражать свои мысли.
- * Особенности коммуникации с детьми разного возраста и с особыми потребностями.

5. Социальные нормы и правила:

- * Обучение детей пониманию и соблюдению социальных правил в различных ситуациях (учебная деятельность, общественные места, общение со взрослыми и сверстниками).
- * Развитие навыков социального прогнозирования (предвосхищение последствий своих действий).

6. Создание развивающей среды:

- * Организация групповой работы, проектов, совместных игр.
- * Использование дидактических игр и материалов, направленных на развитие социального интеллекта.
- * Роль взрослого как модели социального поведения.

Формы работы с педагогами: Тренинги, семинары-практикумы, мастер-классы, групповые супервизии, анализ видеокейсов, коучинг, методические объединения, чтение специализированной литературы.

II. Содержание Работы с Педагогами по Коррекции Гендерного Воспитания

Цель: Сформировать у педагогов глубокое понимание современной концепции гендера, помочь им преодолеть стереотипы и создать условия для гармоничного развития гендерной идентичности и здоровых представлений о

мужчинах и женщинах у воспитанников.

Ключевые темы и направления:

1. Разграничение понятий:

- * Биологический пол (sex): Физиологические характеристики.
- * Гендер (gender): Социальные роли, поведение, идентичность, которые общество приписывает мужчинам и женщинам.
- * Гендерная идентичность: Внутреннее ощущение себя мужчиной, женщиной или небинарной личностью.
- * Гендерные стереотипы: Закостенелые представления о "правильном" поведении и качествах для каждого пола.
- * Гендерные роли: Ожидаемые обществом модели поведения.

2. Влияние гендерных стереотипов на развитие ребенка:

- * Последствия жестких стереотипов для мальчиков (запрет на эмоции, агрессия, ограниченность интересов).
- * Последствия жестких стереотипов для девочек (пассивность, зависимость, ограниченность карьерных и жизненных перспектив).
- * Влияние отсутствия полноценных гендерных моделей в детском доме.
- * Риски для детей, чья гендерная идентичность не соответствует биологическому полу.

3. Формирование здоровой гендерной идентичности:

- * Поддержка и принятие ребенка, независимо от его гендерных проявлений.
- * Создание разнообразных ролевых моделей (как мужчин, так и женщин) с широким спектром профессий, интересов и качеств.
- * Продвижение идеи, что качества личности (доброта, смелость, ответственность, заботливость) не имеют гендерной привязки.

4. Преодоление гендерных стереотипов в повседневной практике:

- * Анализ собственного языка педагогов: избегание гендерно-стереотипных фраз ("мальчики не плачут", "девочки должны быть аккуратными").
- * Равное отношение к мальчикам и девочкам в играх, обучении, бытовых обязанностях.
- * Создание равных возможностей для выбора игрушек, кружков, видов деятельности.
- * Обучение универсальным бытовым навыкам для всех детей (готовка, уборка, мелкий ремонт).

5. Развитие уважительного взаимодействия между полами:

- * Обучение навыкам эффективного и уважительного общения между мальчиками и девочками.
- * Развитие представлений о личных границах и согласии.
- * Профилактика гендерного буллинга и дискриминации.

6. Работа с родителями (если есть опекуны или родственники) и внешними партнерами:

- * Просветительская работа о важности гендерно-нейтрального воспитания.
- * Привлечение разнообразных взрослых (волонтеров, гостей) для демонстрации широкого спектра гендерных ролей.

Формы работы с педагогами: Дискуссии, дебаты, анализ кейсов из практики детского дома, ролевые игры с изменением гендерных ролей, просмотр и обсуждение тематических фильмов/передач, ведение "дневника гендерных стереотипов" (для самоанализа), приглашение экспертов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты работы по развитию социального интеллекта и коррекции гендерного воспитания у воспитанников детского дома, а также работы с педагогами, можно разделить на несколько уровней:

I. Результаты для Воспитанников

1. Повышение Социального Интеллекта:

- **Эмоциональная грамотность:** Умение распознавать, называть и адекватно выражать собственные эмоции, а также понимать эмоциональное состояние других.
- **Развитие эмпатии:** Повышение способности к сопереживанию, пониманию чужих потребностей и точек зрения.
- **Улучшение коммуникативных навыков:** Умение строить конструктивный диалог, активно слушать, ясно выражать свои мысли, договариваться и разрешать конфликты без агрессии.
- **Развитие навыков сотрудничества:** Повышение способности работать в команде, принимать общие решения и достигать совместных целей.
- **Адекватная самооценка:** Формирование позитивного, но реалистичного самовосприятия, уверенности в своих силах.
- **Социальная адаптация:** Более легкая интеграция в различные социальные группы (школьный класс, кружки, будущие коллективы), снижение проявлений девиантного поведения.
- **Ответственность:** Понимание личной ответственности за свои поступки и их последствия.

2. Коррекция Гендерного Воспитания:

- **Здоровая гендерная идентичность:** Принятие и понимание своей принадлежности к мужскому или женскому полу без внутренних конфликтов, или принятие своей небинарной идентичности, если применимо.
- **Разрушение гендерных стереотипов:** Расширение представлений о возможностях, интересах и ролях мужчин и женщин в современном обществе, отказ от жестких установок ("это не для мальчиков/девочек").
- **Уважительное отношение к представителям противоположного пола:** Понимание равенства прав и возможностей, признание индивидуальности каждого человека независимо от его пола.
- **Развитие универсальных жизненных навыков:** Овладение бытовыми навыками (готовка, уборка, мелкий ремонт и т.д.) всеми детьми, без привязки к гендерной роли.
- **Формирование представлений о здоровых отношениях:** Понимание личных границ, важности взаимного согласия, уважения и ненасилия в межличностных отношениях.
- **Снижение гендерного буллинга:** Уменьшение проявлений агрессии или дискриминации на основе гендерной принадлежности.

II. Результаты для Педагогического Состава Детского Дома

1. Повышение профессиональной компетентности:

- **Актуализация знаний:** Глубокое понимание теорий социального интеллекта и гендерного развития, особенностей их проявления у детей из детского дома.

- **Овладение новыми методиками:** Владение разнообразными педагогическими и психологическими приемами для развития социального интеллекта и коррекции гендерного воспитания.
- **Улучшение навыков наблюдения:** Способность более точно выявлять индивидуальные потребности и затруднения детей в социальной и гендерной сферах.

2. Изменение установок и подходов:

- **Преодоление собственных стереотипов:** Осознание и минимизация влияния личных гендерных предубеждений и стереотипов в работе с детьми.
- **Единый клиентоцентричный подход:** Формирование согласованных подходов всех сотрудников к развитию социального интеллекта и гендерному воспитанию, обеспечивающих преемственность и последовательность.
- **Создание поддерживающей среды:** Умение создавать атмосферу принятия, безопасности и уважения к индивидуальности каждого ребенка.
- **Улучшение взаимодействия:** Повышение качества общения между педагогами и детьми, основанного на доверии и сотрудничестве.

3. Личное развитие:

- **Повышение эмоционального интеллекта:** Улучшение собственной способности к саморегуляции, эмпатии и управлению конфликтами.
- **Снижение профессионального выгорания:** За счет повышения компетентности, ощущения эффективности и возможности получать поддержку от коллег и специалистов.

III. Результаты для Детского Дома как Системы

1. **Улучшение психологического климата:** Создание более теплой, безопасной, уважительной и инклюзивной атмосферы для всех воспитанников и сотрудников.
2. **Повышение эффективности воспитательного процесса:** Систематизация и целенаправленность работы по развитию ключевых социальных и личностных качеств.
3. **Снижение конфликтности:** Уменьшение числа межличностных конфликтов и улучшение их конструктивного разрешения.
4. **Улучшение репутации учреждения:** Позитивное восприятие детского дома со стороны общества, родителей (если они есть), контролирующих органов как современного, эффективного и клиентоориентированного учреждения.
5. **Успешная социализация выпускников:** Повышение шансов выпускников детского дома на успешную адаптацию в самостоятельной жизни, построение здоровых отношений и профессиональную самореализацию.

Формирование всесторонне развитых, социально компетентных, уверенных в себе личностей, способных к успешной интеграции в общество, построению здоровых отношений и реализации своего потенциала, свободных от ограничивающих стереотипов.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ МОНИТОРИНГА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- ✓ Ноябрь – первичная диагностика;
- ✓ Январь – промежуточные результаты для коррекции программы;
- ✓ Март – отслеживание результатов коррекционной работы.

РАЗДЕЛ III

Формирование жизненного стиля личности: Гендерная перспектива и самостоятельность

Общая цель раздела: Помочь воспитанникам сформировать осознанный, здоровый и адаптивный жизненный стиль, основанный на самопринятии, уважении к себе и другим, критическом мышлении к социальным нормам, а также подготовить их к самостоятельной жизни с учетом гендерного равенства.

Методология: Интерактивные занятия, дискуссии, ролевые игры, практические задания, проектная деятельность, работа с кейсами, просмотр и анализ медиаконтента, гостевые встречи. Акцент на создании безопасной и открытой среды для самовыражения.

<i>Формирование жизненного стиля личности</i>	<i>Цели</i>
Урок 1: "Я – это Я: Моя уникальность и ценность"	Цель: Помочь детям осознать свою индивидуальность, ценность и уникальность, независимо от пола. • Основные вопросы/деятельность: * Знакомство с курсом, правилами группы. * Упражнения "Мои сильные стороны", "Чем я отличаюсь от других?". * Дискуссия: Что делает каждого из нас особенным? Как пол влияет на нашу уникальность (и влияет ли)? * Создание "Я-коллажа" или "Визитки меня".
Урок 2: "Мои чувства и эмоции: как их понять и выразить"	Цель: Развитие эмоциональной грамотности, способности распознавать и адекватно выражать свои чувства. • Основные вопросы/деятельность: * Обсуждение основных эмоций (радость, грусть, гнев, страх и т.д.). * Упражнения на "чтение" эмоций по мимике и жестам. * "Дневник настроения" – простые техники самонаблюдения. * Как мальчики/девочки "должны" проявлять эмоции? Разрушение стереотипов ("мальчики не плачут").
Урок 3: "Мое тело, мои границы: Здоровье и безопасность"	Цель: Формирование представлений о собственном теле, личных границах и важности их защиты. • Основные вопросы/деятельность: * Разговор о важности заботы о своем здоровье (гигиена, питание, спорт) для всех, независимо от пола. * Что такое личные границы? Как их устанавливать и уважать чужие. * Упражнения "Мое личное пространство", "Как сказать 'Нет'". * Обсуждение вопросов безопасности (в интернете, в общении).
Урок 4: "Мальчики и Девочки: Что общего, что разного?"	Цель: Исследование биологических и социальных различий между полами, обсуждение равенства и уважения. • Основные вопросы/деятельность: * Мозговой штурм: "Что свойственно мальчикам?", "Что свойственно девочкам?". * Дискуссия о стереотипах: Какие утверждения – правда, какие – миф? * Презентация "Биологический пол vs. Гендер". * Упражнение: "Мы одинаковые, но разные" – поиск общих черт и уникальных качеств.
Урок 5: "Дружба и общение: Строим здоровые отношения"	Цель: Развитие навыков эффективной и уважительной коммуникации в дружбе. • Основные вопросы/деятельность: * Что такое настоящая дружба? Признаки здоровых и нездоровых отношений. * Ролевые игры "Как попросить о помощи?", "Как извиниться?", "Как поддержать друга/подругу?".

	* Гендерные аспекты дружбы: Может ли мальчик дружить с девочкой? Отношения в коллективе.
Урок 6: "Семья и её роли: Кто что делает?"	<p>Цель: Исследование традиционных и современных семейных ролей, формирование представлений о партнерстве и распределении обязанностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Мозговой штурм: "Что делают мама и папа в семье?". * Дискуссия: Как изменились роли мужчин и женщин в семье за последнее время? * Практическое задание: "Моя идеальная семья" – распределение бытовых обязанностей без привязки к полу. * Обсуждение разнообразных семейных структур.
Урок 7: "Конфликты: Учимся решать споры без обид"	<p>Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Что такое конфликт? Виды конфликтов. * Техники "Я-сообщений" и активного слушания. * Ролевые игры "Конфликт в группе", "Спор с другом/подругой". * Как гендерные стереотипы влияют на поведение в конфликте (например, агрессия у мальчиков, пассивность у девочек).
Урок 8: "Профессии и хобби: Выбираем без границ"	<p>Цель: Расширение представлений о возможностях в выборе профессии и хобби, разрушение гендерных стереотипов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Игра "Угадай профессию" (с картинками мужчин и женщин в нестереотипных ролях). * Встреча с интересными людьми разных профессий, которые разрушают стереотипы (женщина-водитель, мужчина-повар, и т.д.). * Дискуссия: Почему важно выбирать занятие по душе, а не по полу? * Создание "Карты моих интересов".
Урок 9: "Медиа и гендер: Как нас формируют фильмы, реклама, игры"	<p>Цель: Развитие критического мышления к тому, как СМИ и поп-культура изображают мужчин и женщин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Просмотр и анализ рекламных роликов, отрывков из фильмов/мультфильмов. * Дискуссия: Какие образы мужчин/женщин нам показывают? Соответствуют ли они реальности? * Что такое "идеал красоты" и откуда он берется? * Как защититься от негативного влияния стереотипов из медиа.
Урок 10: "Самостоятельность: Ответственность за свою жизнь"	<p>Цель: Формирование чувства личной ответственности и готовности к самостоятельным решениям.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Что значит быть самостоятельным? Примеры самостоятельных поступков. * Дискуссия: Как принимать решения? Какие бывают последствия? * Упражнение "Дерево решений". * Роль самостоятельности для мужчин и женщин в современном мире
Урок 11: "Деньги и бюджет: Основы финансовой грамотности"	<p>Цель: Приобретение базовых знаний о финансовой грамотности для самостоятельной жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Откуда берутся деньги? Расходы и доходы. * Как планировать бюджет? Практическое задание "Мой первый бюджет". * Гендерные аспекты финансовой независимости: Почему это важно для всех?
Урок 12: "Дом и быт: Универсальные навыки для жизни"	<p>Цель: Обучение базовым бытовым навыкам, необходимым каждому для самостоятельной жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность:

	<ul style="list-style-type: none"> * Практические занятия: приготовление простых блюд, уход за одеждой, мелкий ремонт, уборка (совместно для мальчиков и девочек). * Дискуссия: Почему эти навыки важны для каждого человека, а не только для женщин или мужчин. * Создание "бытовой карты" – кто что умеет
Урок 13: "Мои цели и планы на будущее"	<p>Цель: Помочь детям задуматься о своих жизненных целях и составить первые шаги к их достижению.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * "Моя мечта – моя цель": как превратить мечту в реальную цель. * Методика постановки целей (SMART). * Планирование образования, карьеры, личной жизни (без гендерных ограничений). * Создание "Карты будущего".
Урок 14: "Гражданственность и ответственность: Я и Общество"	<p>Цель: Формирование понимания своей роли как гражданина, активного участника жизни общества.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Что значит быть гражданином? Права и обязанности. * Волонтерство и общественная деятельность. * Дискуссия: Как мы можем влиять на мир вокруг себя? * Гендерные аспекты гражданского участия.
Урок 15: "Мой жизненный стиль: Подводим итоги и смотрим вперед"	<p>Цель: Систематизация полученных знаний, закрепление позитивных установок и осознание своего пути.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> * Рефлексия по всему курсу: Что нового я узнал о себе, о мире, о гендере? * Дискуссия: Что такое здоровый и счастливый жизненный стиль для меня? * Упражнение "Письмо себе в будущее". * Обратная связь по курсу.
Урок 16: "Здоровые отношения: Любовь, уважение и согласие"	<p>Цель: Формирование представлений о здоровых романтических отношениях, важности взаимного уважения, согласия и личных границ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • Что такое любовь и влюбленность? Разница между ними. • Признаки здоровых и нездоровых отношений (доверие, поддержка vs. контроль, ревность). • Понятие "согласия": Что это значит, почему это важно во всех видах отношений. Упражнение "Всегда ли "да" – это "да"?". • Обсуждение стереотипов о "мужских" и "женских" ролях в паре. • Как вести себя в начале отношений, как строить их уважительно.
Урок 17: "Стресс и устойчивость: Как справляться с трудностями"	<p>Цель: Развитие навыков распознавания стресса, его причин и здоровых способов совладания с жизненными трудностями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: <ul style="list-style-type: none"> • Что такое стресс? Как он проявляется в теле и чувствах. • Источники стресса в нашей жизни (учеба, отношения, будущая самостоятельность). • Здоровые и нездоровые способы справляться со стрессом (спорт, хобби vs. агрессия, уход в себя). • Практические упражнения на релаксацию и снятие напряжения (дыхательные практики, "остров безопасности"). • Дискуссия о том, как ожидания общества (в том числе гендерные) могут влиять на наш стресс и способы его выражения.
Урок 18: "Критическое мышление:	<p>Цель: Развитие способности анализировать информацию, задавать вопросы и формировать собственное мнение.</p>

Как отличить правду от вымысла"	<ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: • Что такое критическое мышление? Почему оно важно в современном мире? • Как проверять информацию (новости, слухи, реклама). • Упражнение "Факт или мнение?": анализ различных утверждений. • Обсуждение, как гендерные стереотипы распространяются через некритическое восприятие информации. • Принятие решений на основе фактов, а не эмоций или предубеждений.
Урок 19: "Цифровой мир: Мой образ и безопасность в интернете"	<p>Цель: Обучение правилам безопасного и ответственного поведения в интернете, формированию позитивного цифрового образа.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: • Мой "цифровой след": Что я оставляю о себе в интернете? • Правила безопасности в социальных сетях, онлайн-играх, мессенджерах. • Что такое кибербуллинг и как от него защититься? • Гендерные аспекты онлайн-взаимодействия (например, стереотипы в играх, объективация, онлайн-домогательства). • Как создать позитивный и безопасный онлайн-образ, который отражает мою настоящую личность.
Урок 20: "Я – Лидер своей жизни: Самоадвокация и влияние"	<p>Цель: Развитие способности отстаивать свои интересы, выражать свою точку зрения и влиять на окружающий мир конструктивным способом.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основные вопросы/деятельность: • Что такое самоадвокация? Почему важно уметь говорить о своих потребностях и правах. • Упражнения "Как вежливо отказать?", "Как попросить о том, что мне нужно?". • Что значит быть лидером? Разные стили лидерства (без гендерной привязки). • Как проявлять инициативу и быть активным в своей жизни и в обществе. • Обсуждение, как мы можем быть примером и отстаивать гендерное равенство в повседневной жизни.

Еникеева Е.П. _____