***Развитие представлений о взаимоотношениях полов и гендерных ролей в семейных отношениях в рамках тренинга полоролевой идентичности***

(упражнения)



**Упражнение «Кто лучший»**

Психолог предлагает каждому юноше высказаться, какая из девушек в круге, по его мнению, самая женственная, а девушкам – какой юноша самый мужественный. Необходимо не просто назвать, но и объяснить почему.

**Упражнение «Качества мужчины»**

Ведущий предлагает участникам по кругу назвать качества мужского характера. При этом участник говорит свое качество и повторяет все качества, которые сказали до него ранее (по принципу снежного кома).

Аналогично проводится упражнение «Качества женщины».

**Упражнение «Я напишу»**

Участникам предлагается написать подробное сочинение о том, как ведет себя настоящий мужчина в конфликтных ситуациях. Время выполнения около 40 минут. Необходимо музыкальное сопровождение. Затем сочинения зачитываются, задаются вопросы, высказываются мнения. Высказываются все желающие. Особо важные мысли поощряются, чтобы мотивировать всех на работу. Затем подведение итогов.

Аналогично пишется сочинение о том, «как ведет себя настоящий мужчина в обращении с женщиной», о том, «как ведет себя настоящая женщина в конфликтных ситуациях», о том, «как ведет себя настоящая женщина в общении с мужчинами».

**Упражнение «Скажи приятное женщине»**

Участники делятся на две группы (юноши и девушки). Группы встают друг напротив друга. Каждый молодой человек в каждой девушке отмечает черты женственности. Затем все садятся в круг и обмениваются впечатлениями.

**Упражнение «О моих чертах»**

Психолог раздает бланки участникам и просит их заполнить.

|  |  |
| --- | --- |
| **Я вижу в себе** | |
| Черты мужского характера | Черты женского характера |
|  |  |
| **Я отношусь** | |
| К чертам мужского характера | К чертам женского характера |

После того, как все закончат работу, желающие зачитывают свои записи, начинается обсуждение. Участники задают друг другу вопросы, высказывают свое мнение.

**Упражнение «Как в жизни»**

Психолог предлагает разыграть обыденные конфликтные ситуации. Будут ли девушки играть мужские роли, и наоборот, в данном случае решает группа. Это будет служить и диагностическим моментом и коррекционным воздействием.

Каждую ситуацию сначала нужно разыграть, как хочется участникам, а потом – как правильно. После каждой ситуации идет обсуждение, что нравится больше и почему.

Темы ситуаций:

1.Девушка расчесывается в ванной. На раковине остаются ее волосы. Молодого человека это раздражает.

2.Парень и девушка живут вместе. Парень все время бросает свои носки не первой свежести около телевизора.

3.Молодой человек взял у девушки учебник по алгебре, а вернул одни лохмотья.

После того, как закончится всех ситуаций, проводится обсуждение. Участники высказывают мнения о том, что было сделано правильно, а где нужно было повести себя по-другому, чтобы ситуация завершилась более позитивно. Можно разыгрывать подобные ситуации в разных вариациях с разными участниками, пока у них есть желание.

**Упражнение «Подскажем друг другу»**

Все участники делятся на две группы – юноши и девушки. Юноши пишут для девушек на листах ватмана, как они должны вести себя во взаимоотношениях с мужчинами, чтобы подчеркнуть свою женственность. А девушки для юношей – как они должны вести себя во взаимоотношениях с женщинами, чтобы подчеркнуть свою мужественность.

Необходимо музыкальное сопровождение.

Когда готовы, сначала юноши зачитывают свои советы для девушек, идет обсуждение, высказываются мнения. Потом девушки зачитывают свои советы для юношей, идет обсуждение, высказываются мнения.

**Упражнение «Человек, который мне нравится»**

Психолог просит всех занять удобное место, чтобы не мешать друг другу, включает легкую, ненавязчивую музыку. Все открывают дневники. Психолог просит написать сочинение на тему «Человек, который мне нравится». Когда все заканчивают, психолог предлагает зачитать отрывки или отдельные тезисы из сочинений. Идет обсуждение. Психолог подводит группу к осознанию того, как важна для продолжительных взаимоотношений мужчины и женщины адекватная половая идентификация.

**Упражнение «В семейной жизни важно…»**

Все ребята по кругу называют то, что наиболее важно по их мнению в отношениях мужа и жены, чтобы семья оставалась крепкой. Можно это упражнение сделать по принципу снежного кома.

**Упражнение «Для чего человеку семья»**

Все участники занимают удобное место, устраиваются максимально комфортно. Психолог предлагает написать в дневниках размышления о то, зачем именно ему нужна семья. Описать нужно все нюансы и подробности.

Необходимо музыкальное сопровождение.

Затем зачитываются выдержки из сочинений, задаются вопросы, высказываются мнения. Психолог должен построить так работу с участниками, чтобы каждый высказался. Ведущий отмечает смелость каждого зачитывающего, эмоционально поддерживает. В итоге психолог подводит группу к выводу, что каждому человеку нужна семья.

**Упражнение «Нарисуй свою будущую семью»**

После обсуждения сочинений психолог предлагает нарисовать свою будущую семью. Желательно, чтобы рисунки были яркими и красочными. Когда рисунки закончены, начинается обсуждение. Желающие рассказывают, как будет выглядеть супруг или супруга, дают характеристику личностных черт, рассказывают, сколько будет детей и что он лично как ЖЕНЩИНА или как МУЖЧИНА сможет сделать для своей семьи, чтобы она была крепкой.