

## СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность проекта .....	3
Паспорт проекта .....	6
Необходимые ресурсы для реализации проекта .....	7
Описание проекта .....	8
Этапы проекта .....	9
Литература .....	11
Приложение 1. Примерная тематика занятий по 3 ступеням подготовки к самостоятельной жизни .....	12
Приложение 2. Мероприятие 2 ступени Школы - «Решая проблемы» (социально-бытовая ориентировка) .....	14
Приложение 3. Мероприятие 2 ступени Школы - «Решая проблемы» правовые основы семейных отношений .....	16

## Актуальность проекта

Для того чтобы жить и успешно функционировать в чрезвычайно мобильном и динамичном обществе, человек должен быть мобильным в решении различных социальных и профессиональных проблем.

Считается, что профессиональная мобильность специалиста определяется не только его способностью менять свою профессию, место и род деятельности, но и умением принимать самостоятельные и нестандартные решения, направленные на повышение уровня своего профессионализма, а также способностью быстро осваивать новую образовательную, социальную и национальную среду.

Личность, обладающая социально-профессиональной мобильностью способна играть активную, иницирующую роль в обществе, нести конструктивно-созидательную функцию по формированию социальной и профессиональной реальности.

М.А. Пазюкова рассматривает *социально-профессиональную мобильность* как внутренний (мотивационно-интеллектуально-волевой) потенциал личности, лежащий в основе гибкой ориентации и деятельностного реагирования в динамичных социальных и профессиональных условиях в соответствии с собственными жизненными позициями; обеспечивающий ей готовность к изменениям и возможность реализации этой готовности в своей жизнедеятельности; детерминирующий социальную и профессиональную активность, субъектность, творческое отношение к социальной и профессиональной деятельности, к собственному развитию и способствующий эффективному решению профессиональных и жизненных проблем. Это готовность личности к современной жизни с ее многоаспектными факторами выбора.

Проблема социально-профессиональной мобильности молодежи, включения ее в трудовую сферу жизнедеятельности имеет сегодня центральный характер, поскольку именно эта социальная группа будет определять качество человеческого потенциала России в ближайшем будущем.

Социально-профессиональная мобильность молодёжи – сложная и многофакторная по своему социальному, психологическому содержанию проблема.

В современном мире особым фактором мобильности признается образование. Среднее профессиональное образование даёт возможности освоения ряда специальностей, востребованных на рынке труда (квалифицированные рабочие кадры, практикоориентированное обучение).

В то же время многие выпускники учреждений среднего

профессионального образования не могут найти себе работу, определиться в современной экономической ситуации.

Как показывает статистика, трудоустраиваются по полученной специальности чуть больше половины выпускников учреждений СПО. Это обусловлено рядом причин, одной из которых является отсутствие (или низкий уровень) у выпускников колледжа социально-профессиональной мобильности, характеристики которой указаны выше.

Особое внимание уделяется такой категории обучающихся как дети сироты и дети, оставшихся без попечения родителей. Об этом отмечается в документах разного уровня: Конвенцией о правах ребенка, одобренной Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.1989, Федеральный закон от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», Федеральный закон от 21.12.1996 № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», Закон Иркутской области от 17.12.2008 № 107-ОЗ «Об отдельных мерах социальной поддержки детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в Иркутской области», Распоряжение от 26 сентября 2008 г. № 309-ра «О концепции профилактики социального сиротства в Иркутской области на 2009-2013 годы», Концепция развития системы постинтернатной адаптации и сопровождения выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в возрасте от 18 до 23 лет на 2012-2015 годы, Программа развития ОГ БОУ СПО «Киренский профессионально-педагогический колледж» на 2008-2014 годы и др. локальные документы.

Дети данной категории не готовы к решению жизненных ситуаций во взрослой жизни, у них отмечается невозможность смыкания сложившегося в прошлом образа-Я с будущим представлением о себе, неумение общаться с людьми, трудности установления контактов со взрослыми и сверстниками, низкий уровень социального интеллекта, что мешает понимать общественные нормы, правила, необходимость соответствовать им, несформированность жизненных планов, жизненных ценностей и др.

Киренский профессионально-педагогический колледж осуществляет подготовку специалистов по двум уровням: СПО и НПО.

По результатам диагностического исследования (социальный паспорт колледжа) на отделении НПО обучается в среднем 22,5% студентов (от общего числа), на СПО – 77,5%, из них дети – сироты и дети, оставшиеся без

попечения родителей – 13% (4% - дети, прибывшие из школы-интерната), основной возраст 16-18 лет.

Некоторые статистические данные за период с 2010 по 2012гг. представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Учебный год	всего	статус		пол		отделения		проживают в общ-тии	выпускники			
		ОБПР	сирота	муж	жен	НПО	СПО		всего	трудоустр. роены	второе обуч-ние	другое
2010-2011	40	30	10	13	27	18	22	18	9	5	3	1
2011-2012	37	29	8	15	22	17	20	12	15	9	1	5
2012-2013	27	21	6	9	18	12	15	9	6	2	3	1

Результаты тестирования обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации показали, что среди них преобладают обучающиеся с циклоидным и лабильным типами акцентуации характера – основной проблемой поведения которых является частая смена настроения, обидчивость, вспышки раздражительности.

Высокий уровень проявления агрессивных реакций имеют 5% обучающихся, также отмечается наличие у студентов легкой и умеренной депрессивности. Достаточно большая часть контингента обучающихся колледжа - это приезжие (28%), ребята из малообеспеченных семей (78%). В связи с этим студенты оказываются неготовыми принять ответственность за свою жизнь, выполнять социальные обязанности; у них не развиты способность к преодолению жизненных проблем, навыки самоорганизации, умения анализировать ситуацию, отмечается низкий уровень ответственности, личной дисциплины и др. Все это проявляется в разных сферах жизнедеятельности, отмечается инертность, равнодушное отношение к своим успехам и неудачам, ориентация на негатив, нежелание работать над собой, неорганизованность, отсутствие стремления к самосовершенствованию, неготовность к самостоятельной деятельности.

В научной литературе под *самостоятельностью* понимают обобщённое свойство личности, проявляющееся в инициативности, критичности, адекватности самооценки и чувстве личной ответственности за свою деятельность и поведение. Анализ личностного потенциала студентов данной категории свидетельствует о несформированности у них данного качества, которое составляет основу жизнедеятельности человека. Вследствие этого страдает и их социально-профессиональная мобильность. Следовательно, неготовность обучающихся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей к самостоятельной

жизни является наиболее актуальной проблемой в процессе получения ими профессионального образования, при этом специальных дисциплин в учебном плане не предусматривается.

Анализ и поиск решения вышеуказанной проблемы определили необходимость создания и реализации в образовательном учреждении специального проекта для детей особой категории (детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей).

### **Паспорт проекта**

Идея данного проекта заключается в получении обучающимися данной категории определённого опыта жизнедеятельности, требующего постепенного (ступенчатого) формирования. Мы считаем, что **Школа подготовки к самостоятельной жизни «Ступеньки в жизнь»** является оптимальной формой реализации идеи проекта.

*Цель проекта:* создание в образовательном учреждении **Школы подготовки к самостоятельной жизни** для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

*Задачи проекта:*

- разработать содержательную основу Школы «Ступеньки в жизнь»;
- сформировать группы обучающихся данной категории на основе диагностических исследований;
- организовать деятельность Школы «Ступеньки в жизнь» в колледже;
- представить результаты работы Школы «Ступеньки в жизнь» педагогической общественности.

*Целевая группа:* дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей.

*Исполнители проекта:* администрация колледжа, педагог-психолог, социальный педагог, мед. работник, преподаватели колледжа, мастера производственного обучения, а также другие специалисты (юристы, представители органов опеки и попечительства и др.).

*Кураторы проекта:* зам. директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог, методист.

*Ожидаемые результаты:*

- эффективная деятельность Школы по подготовке обучающихся особой категории к самостоятельной жизни;
- готовность обучающихся из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей к самостоятельной жизни.

Готовность к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей подразумевает наличие у них следующих

показателей: инициативность, адекватность самооценки, ответственность за своё поведение, умение решать проблемные жизненные ситуации, наличие профессиональной и личностной стратегий развития.

### **Необходимые ресурсы для реализации проекта**

#### *Материальное обеспечение:*

- помещения для занятий, проведения диагностики (имеются в учебном корпусе колледжа);
- комната психологической разгрузки (в колледже нет);
- оргтехника (в колледже имеется в недостаточном количестве);
- средства связи (телефон Доверия, консультаций);
- канцелярские товары (по необходимости имеются)
- пакет диагностических методик в формате электронных версий (отсутствуют);
- помещения для проведения специальных практических занятий (имеются кулинарный цех, швейная мастерская).

#### *Кадровое обеспечение:*

- социальный педагог (высшее образование);
- педагог-психолог (высшее образование);
- медицинский работник (среднее специальное образование, работает в колледже);
- преподаватели, мастера производственного обучения образовательного учреждения (педагогическое образование, экономическое образование, профильное образование).

Для эффективности решения задач проекта необходимо взаимодействие всех специалистов колледжа, а также других специалистов, привлекаемых для сотрудничества по данному вопросу.

#### *Финансовое обеспечение:*

- занятия планируется проводить внеурочно, поэтому оплату специалистам колледжа, задействованным в проекте, возможно, осуществлять за счёт фонда стимулирующих средств;
- приобретение неимеющегося материального обеспечения (указано выше) планируется за счёт участия в областном конкурсе проектов по повышению социально-профессиональной мобильности студентов из числа детей - сирот и детей ОБПР или за счёт спонсорских средств.

## Описание проекта

Школа подготовки к самостоятельной жизни «Ступеньки в жизнь» рассчитана на все годы профессионального обучения детей данной категории (с первого до выпускного курса) в форме занятий. Планируется начинать занятия с начала учебного года.

Периодичность занятий - 3 занятия в месяц (по 12 занятий в семестр). Продолжительность занятий - 1 час.

Предусматриваются следующие формы проведения занятий: индивидуальные, групповые. Предполагаются такие методы работы как тренинги, тестирование, беседы, мастер-классы, проекты, практикумы по решению ситуационных задач, различные игры, встречи со специалистами, педагогические мастерские, круглые столы и т.д.

Количество участников зависит от количества поступивших на обучение детей-сирот и детей ОБПР, от индивидуальных особенностей и запросов обучающихся.

*Основные мероприятия, проводимые в рамках реализации проекта:*

1. Содержательная разработка основных направлений работы по каждой из ступеней Школы.
2. Разработка программного, методического и информационного материала.
3. Формирование групп обучающихся данной категории, желающих участвовать в проекте.

Содержательный аспект данного проекта Школы подготовки к самостоятельной жизни «Ступеньки в жизнь» представлен в таблице 2.

Таблица 2.

### Основные положения Школы подготовки к самостоятельной жизни «Ступеньки в жизнь»

Ступени, название	Цель деятельности	Сроки		Направления деятельности	Результат
		СПО	НПО		
1 ступень «Познай себя»	Изучение личностных особенностей обучающихся	1 курс 1 семестр		- изучение личностного потенциала - выявление социально-педагогических проблем - направленность профессиональной ориентация	социально-психолого-педагогическая карта

2 ступень «Решая проблемы»	Формирование социально-поведенческой компетентности	1-2 курсы		- социально-бытовая ориентация - решение проблемных ситуаций - правовая компетентность - психолог. здоровье	индивидуальный дневник
		2 – 4 семестры	2 - 3 семестры		
3 ступень «Путёвка в жизнь»	Выстраивание жизненных стратегий	3-4 курс	2 курс	- Я-концепция - ценностные ориентации - профессиональные и жизненные планы	жизненная стратегия и профессиональная ориентация
		5 - 7 семестры	4 семестр		

### Этапы проекта

#### **1 этап – Подготовительный** (март 2013г. – май 2013г.)

##### *Содержание работы:*

- анализ актуальных проблем в работе с особой категорией обучающихся (дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей);
- выявление возможностей разрешения наиболее острой проблемы;
- создание проектной команды специалистов;
- приобретение необходимого материального обеспечения.

*Прогнозируемые результаты:* разработка проекта Школы подготовки к самостоятельной жизни «Ступеньки в жизнь» для обучающихся особой категории.

##### *Форма представления результатов:*

участие в областном конкурсе проектов по повышению социально-профессиональной мобильности студентов из числа детей - сирот и детей ОБПР.

#### **2 этап – Организационный** (июнь 2013г. – август 2013г.)

##### *Содержание работы:*

- подготовка диагностического, методического, информационного материала;
- оснащение специальных помещений и комнаты психологической разгрузки;
- создание нормативной базы и программного обеспечения проекта;
- консультирование специалистов, задействованных в реализации проекта.

*Прогнозируемые результаты:* создание материальной, нормативной и методической базы для реализации проекта.

##### *Форма представления результатов:*

Презентация проекта на педагогическом совете (август 2013 г.)



### **3 этап – Реализация проекта (сентябрь 2013г. – декабрь 2016г.)**

#### *Содержание работы:*

- формирование группы обучающихся данной категории;
- реализация системы занятий по каждой ступени Школы;
- привлечение дополнительных специалистов, неработающих в колледже;
- корректировка проекта с учётом полученных диагностических данных.

*Прогнозируемые результаты:* эффективная деятельность Школы подготовки к самостоятельной жизни обучающихся особой категории (дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей).

#### *Форма представления результатов:*

Презентация промежуточных результатов деятельности Школы «Ступеньки в жизнь» на семинарах кураторов учебных групп, педагогическом совете.

### **4 этап – Анализ и оформление результатов (январь 2017г.)**

#### *Содержание работы:*

- подготовка оценочно-аналитических материалов;
- формирование экспертной группы;
- создание презентационных материалов.

#### *Прогнозируемые результаты:*

Мониторинг готовности к самостоятельной жизни обучающихся особой категории (дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей).

#### *Форма представления результатов:*

Презентация результатов проекта на педагогическом совете, в средствах массовой информации, конференциях разного уровня.

Данный проект в перспективе может стать основой для создания Службы постинтернатного сопровождения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

## Литература

1. Дементьева О.М. Формирование социально-профессиональной мобильности студентов в учреждениях среднего профессионального образования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук./ О.В. Дементьева. - Москва, 2009. - 50 с.
2. Малыгина О.А. Формирование основ профессиональной мобильности в процессе обучения высшей математике: - М.: URSS, 2009. – 366 с.
3. Морылева Э.А. Развитие социально-профессиональной мобильности студентов в образовательной среде вуза [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э.А. Морылева. - Омский гос. пед. ун-т. – Омск, 2001. – 19 с.
4. Пазюкова, М.А. Развитие социально-профессиональной мобильности студентов педагогического колледжа: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Пазюкова. - Иркутск, 2003. – 180 с.
5. Социология: Энциклопедия / сост. А.А. Грицанов, В.А. Абушенко, Г.М. Евелькин, Г.Н. Соколова, О.В. Терещенко. – мн. Книжный Дом, 2003. – 1312 с. – (Мир энциклопедий).
6. Словарь по социальной педагогике: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Авт.-сост. Л.М. Мардахаев. – М.: Издат. центр «Академия», 2002. – 368 с.

**Примерная тематика занятий  
по 3 ступеням подготовки к самостоятельной жизни**

**Тематика занятий**

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов	Задействованные специалисты
1	Личностная агрессивность и конфликтность	Выявление склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик	1	Педагог-психолог
2	Изучение самооценки личности старшеклассника, Я.Л.Коломинский	Изучение уровня самооценки старшеклассника	1	Педагог-психолог
3	Методика «ТиД» Опросник Спилбергера	Определение наличия тревожности и депрессивности Исследование уровня личностной и ситуативной тревожности	1	Педагог-психолог
4	Опросник Г.Айзенка	Определение характерологических проявлений различных типов личности	1	Педагог-психолог
5	Опросник Шмишека	Определение наличия акцентуации характера	1	Педагог-психолог
6	Уровень субъективного контроля	Оценить, в какой степени человек готов брать на себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него	1	Педагог-психолог
7	Методика изучения уровня социализированности личности обуч-ся, И.Рожков	Определение уровня социализированности	1	Социальный педагог
8	«Ценностные ориентации», М.Рокич	Определение рейтинга значимых универсальных и терминальных ценностных ориентаций	1	Социальный педагог
9	Изучение потребности в достижении, Ю.М.Орлов	Выявление степени выраженности потребности в достижении успеха в любой деятельности, заряженности человека на успех	1	Педагог-психолог
10	Анкетирование «Профессиональные и жизненные перспективы»	Выявление наличия или отсутствия профес. И жизненных перспектив	1	Социальный педагог
11	Дифференциально-диагностический опросник Климova	Выявление профессиональной направленности	1	Педагог-психолог
12	Стиль саморегуляции поведения Моросановой	Выявление степени развития осознанной саморегуляции	1	Педагог-психолог
13	Сделай себя сам. Как работать над собой	Способствовать развитию желания работать над собой; воспитывать интерес к самому себе.	2	Педагог-психолог
14	Прогнозирование, предупреждение и разрешение конфликтных ситуаций	Формирование представления о процессе конфликта	2	Педагог-психолог
15	Исследование процесса возникновения гнева	Создать условия, позволяющие участникам группы обнаружить корни своего гнева в определенных ситуациях.	1	Педагог-психолог
16	Пойми себя	Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения	2	Педагог-психолог

17	Тренинг сензитивности	Повышение самопонимания и понимания других, развитие поведенческих реакций	2	Педагог-психолог
18	Проблематика и мое отношение к ней	Решение проблемных ситуаций	4	Зам. директора ВР, педагог – психолог
19	Семейное право	Получение информации о содержании семейного права	1	Социальный педагог
20	Жилищное право	Получение информации о содержании семейного права	1	специалисты
21	Трудовое право	Получение информации о содержании семейного права	1	специалисты
22	Гражданское право	Получение информации о содержании семейного права	1	специалисты
23	Ориентация в информационном пространстве	Формирование информационной компетентности	2	Преподаватель информатики,
24	Как устроиться на работу?	Знакомство с деловой культурой	1	Руководитель центра по трудоустройству и профориентации
26	Уютный дом	Формирование представлений об уюте в своем доме	2	Преподаватель технологии
27	Технические средства и химия в быту		1	Мастер п\о
28	Мастер – класс « Праздничный стол»		2	Повар
29	Мастер – класс « Мой гардероб»	Формирование эстетического вкуса	1	Мастер п\о
30	Оказание первой медицинской помощи	Знакомство с первой помощью	1	фельдшер
31	Гигиена девушки	Формирование гигиенических навыков	1	Фельдшер, акушер
32	Молодая мама	Подготовка к рождению ребенка и ухода за ним	1	Фельдшер, акушер
33	Финансы и бюджет Коммунальные платежи	Формирование основ экономики	1	бухгалтер
34	Как не стать жертвой преступления	Профилактика преступлений	3	Инспектор ГДН, участковый, помощник прокурора.
35	Круглый стол «Разговор со специалистом	Консультирование специалистов	1	Социальный Педагог
36	Моя профессиональная стратегия	Выстраивание профессиональной стратегии	4	Зам. директора по ВР
37	Мои жизненные планы	Выстраивание жизненной стратегии	4	Зам. директора по ВР

## Мероприятие 2 ступени Школы - «Решая проблемы» (социально-бытовая ориентировка)

**Цель мероприятия:** Практическая подготовка обучающихся к жизни в социуме.

**Задачи:**

- Формировать социальную активность и самостоятельность в вопросах трудоустройства.
- Способствовать развитию социально-бытовой ориентировки в процессе практического знакомства с услугами жилищно-коммунального хозяйства.

### Ход мероприятия

1. Организационный момент.
2. **Тема: «Трудоустройство в современном городе»**

Закончив обучение в колледже студенты, имеющие статус «сирота» получают жилплощадь в новостройках городов Иркутской области. Для обеспечения себе достойной жизни человеку необходимо иметь работу. Как найти работу в городе?

Существует много способов поиска работы, но в современном мире широко используется метод поиска вакансий в сетях Интернет. Рассмотрим этот способ. Используя сеть Интернет, браузер поиска информации вы выходите на сайт Министерства труда и занятости Иркутской области по адресу [www.irkzan.ru](http://www.irkzan.ru). (Далее объяснение по поиску вакансий...)



3. **Оплата коммунальных услуг в современном городе.**

Почему так важно уметь правильно обращаться с платёжными документами? (**потому что коммунальные платежи – это одна из статей расхода семейного бюджета**)

**ВОПРОСЫ СТУДЕНТАМ:** Что такое коммунальные услуги и платежи? Кто знает, что такое коммунальные услуги?

**Коммунальные услуги** - это услуги для обеспечения комфортных условий жизни в жилище.

**ВОПРОСЫ СТУДЕНТАМ:** Как вы думаете, что включает в себя плата за коммунальные услуги?

Давайте посмотрим на экран (слайд – **оплату за холодное водоснабжение, за горячее водоснабжение, плату за водоотведение, электроснабжение, газоснабжение, отопление**)

С водой, электричеством, теплом мы сталкиваемся ежедневно, ежечасно, даже порой, не замечая этого: когда открываем кран, чтобы помыть руки, включаем свет, чтобы было

светло, - мы начинаем потреблять коммунальные услуги. Но за все коммунальные услуги нужно платить. Плату за коммунальные услуги называют коммунальными платежами. Их раньше вносили до 10 числа, а теперь разрешено до 20 числа ежемесячно.

**ВОПРОСЫ СТУДЕНТАМ:** А о каком виде коммунальных услуг сейчас пойдёт речь, вы узнаете, отгадав загадку:

К дальним сёлам, городам  
Что идёт по проводам?  
Светлое величество!  
Это ... ? (электричество)

Очень строгий контролёр  
Со стены глядит в упор,  
Смотрит, не моргая.  
Стоит только свет зажечь  
Иль включить в розетку печь-  
Всё на ус мотает.  
(электросчётчик)

Образцы электросчётчиков вы можете увидеть на экране. (слайд – электросчётчики)

Чтобы снять показания с электросчётчика, надо списать цифры вот из этого окошечка (показать).

Как выдумаете, а чтобы подсчитать, сколько надо заплатить за свет, достаточно только этих показаний? (нет)

Для того чтобы посчитать, сколько нужно заплатить за свет, нужно знать последнее показание счётчика в прошлом месяце и знать сколько стоит 1 кВт электроэнергии.

Кто знает, какова сейчас цена тарифа на свет? (в каждом городе своя цена)

- А теперь мы научимся рассчитывать плату за израсходованную электроэнергию. Оплата электроэнергии производится согласно показанию электросчётчика.

### 1. Задача на слайде.

Показания электросчётчика на сегодняшний день 3200 кВт•ч, а последнее показание в прошлом месяце было 3100 кВт•ч. Сколько денег нужно заплатить за электроэнергию в этом месяце, если цена за 1 кВт•ч составляет 82 копейки?

- Как узнать, сколько электроэнергии потребили в течение месяца? (из текущего показания счётчика вычесть предыдущее)

$3200 - 3100 = 100(\text{кВт}\cdot\text{ч})$  – расход электроэнергии за месяц.

- Сколько же денег будут стоить 100кВт •ч электроэнергии? Как мы можем это узнать? (умножением стоимость одного кВт•ч на количество израсходованной электроэнергии)

2. Помимо приборов учета электроэнергии есть и другие приборы учета. Кто знает какие? (слайд - газовые и водяные счётчики, счетчики на отопление)

Стоимость платежей за газ и воду рассчитывается аналогично платежу за электроэнергию.

В чем измеряются газ и вода? (в кубических метрах). Теперь снимем показания счетчика воды. Текущее показание на счётчике 250, предыдущее – 240, сколько кубометров воды израсходовали? (10). Оплата за воду рассчитывается ЖКХ.

**ВОПРОСЫ СТУДЕНТАМ:** А кто знает, сколько стоит 1 кубометр горячей воды? Как вы думаете, почему холодная вода стоит 6 рублей, а горячая почти в 6 раз дороже? (Потому что на её нагревание затрачивается электроэнергия, а за неё тоже надо платить).

### 3. Платёжные квитанции.

Мы уже знаем, что оплата за электроэнергию, воду и газ производится согласно показаниям счётчика и вносится ежемесячно. А чтобы произвести оплату нужно заполнить платёжную квитанцию. Вот этому мы сейчас и научимся. Сейчас мы с вами заполним квитанцию по образцу.

**Практическая работа «Заполнение квитанций» (слайд – образец квитанции на электроэнергию)**

Учащиеся под руководством педагога заполняют платёжные квитанции.

### 4. Места и правила оплаты коммунальных услуг.

**ВОПРОСЫ СТУДЕНТАМ:** Ребята, а где можно произвести оплату за коммунальные платежи? Посмотрите на экран. (слайд – где платить). Из предложенных учреждений исключите лишнее (Аптека, банк, почта, супермаркет, поликлиника, касса ЖЭУ).

Сейчас появилась новая форма оплаты услуг: через специальные устройства – платёжные терминалы, которыми вы многие уже умеете пользоваться. (платёжный терминал)

А что будет, если вы вовремя не будете оплачивать коммунальные платежи? (могут наложить штраф, или по-другому это называется пеня, которая составляет определённый законом процент от платы, и чем больше просрочили оплату, тем больше придётся переплатить)

### 4. Подведение итогов.

- Наше мероприятие подходит к концу, и сейчас для того, чтобы подвести итоги, я предлагаю вам заполнить квитанцию-тест:

Квитанция выдана:

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

**Рефлексия «Я научился»:** Каждый из участников заполняет таблицу.

№ п/п	Рефлексия	Да	Нет
1.	Осуществлять поиск работы в сетях Интернет		
2.	Снимать показания со счётчиков		
3.	Выполнять расчёт оплаты за свет, воду		
4.	Заполнять квитанции на оплату		
5.	Являлась ли данная информация нужной для вас?		
6.	Что нового узнали?		
7.	Что ещё хотели бы узнать?		

Спасибо всем за внимание, на этом наше мероприятие закончено.

## Правовые основы семейных отношений

**Цель мероприятия:** повысить уровень информированности о правовой культуре семейных отношений, способствовать позитивной социализации студентов.

**Задачи мероприятия:**

1. Сформировать представление о браке и семье, о юридических основах семейных отношений.
2. Содействовать укреплению семьи, повышению ее воспитательного потенциала.
3. Научить анализировать проблемные жизненные ситуации, находить варианты их разрешения.

*Что увидит птенец в гнезде,  
То поймает в высоком полете.  
Народная мудрость.*

### Ход занятия

По результатам анкетирования, которое проводилось среди студентов колледжа, были получены следующие данные

#### Результаты анкетирования студентов

Вопрос	Ответ
Что Вы понимаете под термином « семья»	Муж, дети, бабушки, дедушки – 65% Затрудняюсь – 17% Не знаю - 18%
Какой бы Вы хотели видеть личную семью	Дружная, преданная, достаток - 91% Не хочу никакой – 3% Не знаю – 6%
Идеальная семья-это.....	Любовь, уважение, доверие, дети – 68% Идеальной семьи не бывает -20%, Не знаю – 16%

Семья... мы очень часто слышим и произносим это слово, но часто ли мы задумываемся о том, что оно обозначает?  
*Какое определение вы бы дали понятию «семья»?*

### Упражнение ассоциации

У каждого из вас свои представления о семье, давайте попробуем с помощью ассоциаций представить себе семью.

*Какие ассоциации с этим словом у вас возникают?*



- Если семья – это постройка, то какая
- Если семья – это стихия, то какая
- Если семья – это природное явление, то какое...
- Если семья – это цветок, то какой

*Например:*

- *Если семья – это постройка, то какая – дом, сарай, гараж, вилла, домик в деревне, необжитая квартира*
- *Если семья – это стихия, то какая - вода, бушующий океан, ревущее пламя, теплый ветер.*
- *Если семья – это природное явление, то какое - наводнение, легкий пушистый снег, теплое солнце*
- *Если семья – это цветок, то какой - роза, астра, ромашка.*

Семья – общечеловеческая ценность, естественная среда жизни и развития ребенка, закладывающая основы личности, важнейший институт социализации подрастающего поколения.

Если семья – это ячейка общества, а общество – это народ, народ – это государство, которое основывается на законах.

Основным документом, регламентирующим семейные отношения, является Семейный кодекс РФ принятый Государственной думой от 8. 12. 1995 г.

Кодекс включает 8 разделов.

### **1часть: Правовые основы семейных отношений. Семейный кодекс РФ**

Семейный кодекс устанавливает условия и порядок вступления в брак, прекращение брака и признание его недействительным, регулирует личные неимущественные и имущественные отношения между членами семьи: супругами, родителями и детьми (усыновителями и усыновленными), определяет формы и порядок устройства в семью детей ОБПР.

Семейное законодательство исходит из необходимости укрепления семьи, построение семейных отношений на чувствах взаимной любви и уважении, взаимопомощи и ответственности перед семьей всех членов семьи, недопустимости произвольного вмешательства кого-либо в дела семьи, обеспечения беспрепятственного осуществления членами семьи своих прав, возможности судебной защиты этих прав.

### **Раздел 2. Заключение и расторжение брака.**

*Вопрос 1: Что такое брак?*

*Ответ – разъяснение:*

В РФ под браком понимается добровольный и равноправный союз между мужчиной и женщиной, заключенный с целью создания семьи при соблюдении установленном законом условия и порядка заключения брака. Брак порождает взаимные права и обязанности супругов. Брак должен быть заключен путем государственной регистрации в органах записи актов гражданского состояния (ЗАГС).

*Вопрос 2: С какого возраста можно вступить в брак?*

*Ответ - разъяснение:* Достижение брачного возраста является одним из основных условий заключения брака.

Статья 13 Семейного кодекса РФ устанавливает единый брачный возраст для мужчин и женщин 18 лет. Наряду с этим предусмотрена возможность вступления в брак с 16-летнего возраста при наличии уважительных причин (беременность невесты, рождение ею ребенка).

*Вопрос 3: Существует ли определенный порядок получения разрешения на заключения брака лицам, не достигшим 18-летнего возраста?*

Разрешение на брак несовершеннолетнего в возрасте от 16 до 18 лет выдается только органами местного самоуправления (отделом опеки и попечительства). При решении вопроса о снижении брачного возраста решающее значение имеет согласие родителей, опекунов или лиц их заменяющих.

*Вопрос 4: Каков порядок заключения брака? Статья 11 (СК РФ)*

Процедура вступления в брак установлена ФЗ «Об актах гражданского состояния».

1. Заключение брака производится в личном присутствии лиц, вступающих в брак, по истечению месяца со дня подачи заявления.

2. Государственная регистрация брака производится в порядке, установленном для государственной регистрации актов гражданского, состояния.

3. Отказ органа записи актов гр., состояния в регистрации брака может быть обжалован через суд.

*Условия заключения брака.*

1. Для заключения брака необходимы взаимное добровольное согласие мужчины и женщины, вступающих в брак, и достижение ими брачного возраста.

2. Лица вступающие в брак, подают в письменном виде заявление в органы ЗАГС по месту проживания или прописки жениха или невесты.. Одновременно с подачей совместного заявления необходимо предъявить паспорт, документ, подтверждающий прекращение предыдущего брака в случае, если лицо состояло ранее в браке (свидетельство о расторжении брака, свидетельство о смерти супруга), разрешение на вступление в брак, если вступающий в брак является несовершеннолетним.

3. Регистрация брака производится только в личном присутствии граждан в органах ЗАГС.

4. При регистрации заключения брака составляется запись о заключении брака, на основании которой выдается свидетельство о заключении брака и взимается государственная пошлина.

Статья 14. Обстоятельства, препятствующие заключению брака.

*Не допускается заключение брака между:*

- лицам, из которых хотя бы одно лицо уже состоит в другом зарегистрированном браке;
- близкими родственниками (родители и дети, дедушкой, бабушкой и внуками, братьями и сестрами), полнородными и неполнородными (имеющих общих отца или мать);
- усыновителями и усыновленными;
- лицами, из которых хотя бы одно лицо признано судом недееспособным вследствие психического расстройства.

Раздел 3. Права и обязанности супругов.

Статья 31. Равенство супругов в семье;

- каждый из супругов свободен в выборе рода занятий, профессии, мест пребывания и жительства;
- вопросы материнства, отцовства, воспитания, образования детей и другие вопросы жизни семьи решаются супругами совместно исходя из принципа равенства супругов;
- супруги обязаны строить свои отношения в семье на основе взаимоуважения и взаимопомощи, содействовать благополучию и укреплению семьи, заботиться о благосостоянии и развитии своих детей.

Статья 32. Права выбора супругами фамилии.

*Вопрос 5: Какими правами пользуются молодые супруги при выборе фамилии во время заключения брака?*

Каждый из супругов самостоятельно выбирает, какую фамилию будет носить после заключения брака (одного из супругов, двоенную).

При расторжении брака можно сохранить, либо взять добрачную.

*Вопрос 6: Что является совместной собственностью супругов?*

Совместной собственностью супругов является их имущество, нажитое во время брака.

С течением времени происходят изменения в функциях семьи: одни утрачиваются, другие появляются в соответствии с новыми социальными условиями. Качественно изменилась

функция первичного социального контроля: она заключается не во власти отца семейства над другими членами семьи, а в той мотивации к труду и достижениям, которую порождает семья. Повысился уровень терпимости к нарушениям норм поведения в сфере брачно-семейных отношений (рождение внебрачных детей, супружеские измены и т. п.).

Развод перестал рассматриваться как наказание за недостойное поведение в семье.

Вопрос 7: Что не является совместной собственностью супругов и каков порядок *разделения имущества при расторжении брака?*

- имущество, принадлежащее каждому из супругов до вступления в брак,
- имущество, полученное одним из супругов в дар, в порядке наследования,
- вещи индивидуального пользования (одежда, обувь и др), за исключением драгоценностей и других предметов роскоши.

Вопрос 8: *Что такое брачный договор?*

Брачный договор - соглашение лиц, вступающих в брак, определяющие имущественные права и обязанности супругов в браке в случае его расторжения.

Под семьей понимается союз лиц, основанный на браке или родстве, характеризующийся общностью быта, интересов, взаимной заботой, помощью и моральной ответственностью.

Вопросы семейного благополучия включают ряд функций.

Современная семья выполняет ряд функций, основными из которых являются:

1. **Хозяйственно-бытовая** — заключающаяся в удовлетворении материальных потребностей членов семьи (в пище, крове и т. д.), в сохранении их здоровья. В ходе выполнения семьей этой функции обеспечивается восстановление затраченных в труде физических сил.
2. **Сексуально-эротическая** — обеспечивающая удовлетворение физиологических потребностей супругов.
3. **Репродуктивная** — обеспечивающая рождение детей, новых членов общества.
4. **Воспитательная** — состоящая в удовлетворении индивидуальных потребностей в отцовстве и материнстве; в контактах с детьми и их воспитании; в том, что родители могут «реализоваться» в детях.
5. **Эмоциональная**— заключающаяся в удовлетворении потребностей в уважении, признании, взаимной поддержке, психологической защите. Данная функция обеспечивает эмоциональную стабилизацию членов общества, содействует сохранению их психического здоровья.
6. **Духовного общения** — состоящая во взаимном духовном обогащении.

Появление чувства ответственности перед ребенком — одна из наиболее важных и ценных черт современной семьи. Родительское чувство ответственности обеспечивает желанному ребенку гармоничное развитие личности.

Перечень основных семейных ценностей, без сомнения, для каждой семьи будет уникальным и будет содержать бесконечное количество пунктов и подпунктов.

Каждый из нас должен иметь четкое представление о тех семейных ценностях, которые способствуют укреплению фундамента для создания крепкой и дружной семьи. Знание моральных и нравственных устоев играет важную роль в укреплении доверия и повышении уверенности к каждому члену семьи.

Основные семейные ценности

- Чувство значимости и необходимости. Важно, чтобы каждый член семьи знал, что его любят, ценят и в нем нуждаются. Семья — это то место, где можно собираться вместе

без особых случаев, праздников и проводить вместе время, это безопасное место, в которое можно вернуться, когда что-то не получилось, вас примут выслушают, поддержат, посоветуют как выйти из тупика.

- Гибкость в решении семейных проблем — путь к счастью и ощущению комфорта. В каждой семье устанавливается свой порядок, режим дня, структура, правила. Но слишком много порядка и правил может привести к ухудшению отношений и появлению обид.

- Уважение. Важно привить членам семьи чувство уважения друг к другу. Единственный способ, чтобы сохранить уважение в семье — показать как уважать себя на личном примере.

- Честность образует глубокую связь между членами семьи. Поощряйте честность, практикуя понимание, уважение любых поступков, которые совершают ваши близкие.

- Необходимо научиться прощать людей, которые обидели вас. Все делают ошибки. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды.

- Учитесь быть щедрыми на внимание, любовь, время, общение, даже на некоторые ваши материальные владения.

- Общение — отдельное искусство. Передача информации, чувств — важный элемент становления семейных отношений. Когда люди чувствуют, что легко и открыто могут выражать свои мечты, надежды, страхи, успехи, неудачи, то это способствует только укреплению брачных уз.

- Ответственность. Все мы хотим казаться для других ответственными людьми. Некоторые из нас более ответственные, другие — менее ответственные. Чувство ответственности не требует подталкивания, чтобы выполнить работу вовремя и правильно.

- Традиции — это то, что делает семью уникальной, они сплачивают всех членов семьи.

- Будьте примером для подражания. Взрослые выступают примером для своих детей. Они передают им свои навыки решения проблем, совместной работы, общения и др.

### **Упражнение «Семейные заповеди»**

Вам предлагается обсудить в группах и составить семейный кодекс, правила, основанные на тех семейных ценностях, которые для вас наиболее значимы.

Например: *Делай первым шаг навстречу, если возникает ссора или конфликт, любовь и взаимопонимание – основа вашего счастья.*

*Какие заповеди оказались общими для каждой группы?*

А вот какие семейные заповеди рекомендуют психологи:

- Семья начинается с «мы», будь требовательнее к себе
- Решай вместе с человеком, а не вместо человека
- Не демонстрируй свое превосходство, уважай партнера
- Не упрекай, критикуя, не обвиняй и не унижай
- Спешి сделать доброе дело и не жди награды
- Не верит тот, кто сам обманывает
- Ревнует тот, кто сам допускает мысль об измене
- Будь терпим, не спеши излить свой гнев, подумай, умей понять и простить супруга
- Смейся вместе, а не над

- Ищи в супруге хорошее, говори о его достоинствах
- Если уверен, что виноват супруг, то ищи причину в себе
- Не давай советов, если тебя не просят
- Делай первым шаг навстречу, если возникает ссора или конфликт
- Любовь и взаимопонимание – основа вашего счастья

Мы видим, что для крепкой семьи необходимы поддержка, сопереживание, умение выслушать другого и многое другое.

### **Упражнение: «Словарь семейного благополучия».**

Вам предлагается составить словарь семейного благополучия, основанный на тех семейных ценностях, которые для вас наиболее значимы. Некоторые основы словаря семейного благополучия предложены в карточке. Вам предстоит дать определение слов. (сопереживание, равенство, поддержка, компромисс, признание, приспособляемость, любовь, верность, умение слушать, юмор, доверие, нежность, совместное времяпрепровождение)

**«Словарь семейного благополучия» по мнению психологов**

Сопереживание – способность чувствовать другого человека, ощущать себя на его месте

Равенство – считаетесь с интересами друг друга

Поддержка – вдвоем мы способны на многое

Компромисс – умение уступать друг другу

Признание – уважение и благодарность

Приспособляемость – умение адаптироваться если того требуют обстоятельства

Любовь – нежная забота друг о друге

Верность – преданность друг другу

Умение слушать – прислушиваться друг к другу

Юмор – смех поддерживает физическое и психологическое здоровье

Доверие - чувство безопасности и уверенности

Нежность – чуткое отношение друг к другу

Совместное времяпрепровождение – нужно всегда находить время для того, чтобы побыть наедине друг с другом.

Теперь мне хочется познакомить вас с секретами семейного счастья, которые были сформированы народной мудростью, учеными, психологами, медиками из опыта, наблюдений и изучении истории домостроя.

### **Секреты семейного счастья**

#### **Секрет первый - Уют в доме.**

Мужчина, созревший для серьезных семейных отношений, видит в избраннице не только объект для страсти и любви, но и рассматривает ее как будущую хозяйку, мать для своих детей. То есть брак для него это помимо всех романтических преимуществ, когда любимая всегда рядом, еще и вкусный горячий обед-ужин, порядок в доме, чистая одежда. Словом тот комфорт, который может обеспечить жена-хозяйка. И женщина, ставшая женой должна это понимать.

Поэтому одной из основ крепких семейных отношений является семейный уют и комфортные условия проживания.

### **Секрет второй - Материнство.**

Даже самые влюбленные молодожены, прожив определенное время для себя, понимают, что чего-то в их жизни не хватает, что им скучно и неинтересно заниматься лишь собой. А дети это новый виток жизни семьи, новый этап, хоть и ответственный, но радостный и счастливый. Сколько положительных эмоций врывается в семейную жизнь с появлением малыша. Все переворачивается буквально с ног на голову, и это потрясающе.

Хотя именно появление ребенка может стать серьезной проверкой для чувств супругов. И не все, увы, ее проходят. Сколько семей распадается только из-за того, что половинки не сошлись характерами. А может просто не захотели найти компромисс, придержать гордыню? Заботы и мысли о детях, о том, как их воспитывать, растить объединяют мысли и усилия супругов, превращая семью уже в единое целое. Но только там, где муж и жена готовы понять один другого, искать золотое решение в спорных ситуациях, каждый первым пойти навстречу их ждет [счастливая семейная жизнь](#).

### **Секрет второй - Материнство.**

В супружестве женщина должна научиться управлять своими эмоциями. Девичья капризность, своеволие это не те черты, которыми отличается мудрая жена. Покапризничать с мужем, конечно, не возбраняется, например, в тех случаях, когда Вы добиваетесь каких-то покупок для себя любимой. Но капризы неуместны в важных жизненных случаях. Здесь необходимо проявлять всю свою волю, ум и терпение. Да, именно терпение это качество, которое может помочь добиться много, как в работе, так и в семейной жизни.

Женское терпение в семейной жизни отождествляется с мудростью тогда, когда Вы понимаете мужа и поддерживаете его в периоды кризиса в бизнесе, на работе. Занимаетесь детьми сами и не устраиваете ему скандалов за то, что он допоздна задерживается в офисе, практически не помогая вам.

Терпение – колоссальный труд, и в первую очередь это труд над собой.

### **Секрет четвертый - Будьте хорошим слушателем.**

Умейте слушать своего мужчину. Открытый разговор часто помогает снять напряжение, развеять страхи и беспокойство. А это очень важно, особенно для семьи, где не должно быть недоговоренностей и тайн. Мужчина представитель сильного пола, и, тем не менее, даже тот муж который, казалось бы, соткан из железа и стали, нуждается в том, чтобы его выслушали, дали совет, и просто с восхищением и гордостью порадовались его успехам. А если советчиком станет любимая жена, то это лишь укрепит чувства.

Мужчины достигают больших высот не только благодаря своему уму и талантам, но и благодаря мудрым женам, которые обеспечивают надежный тыл в их семейной жизни. И тот мужчина, в которого верят, которого ценят и уважают, прежде всего, самые близкие люди, добьется в жизни многого, ради тех, кто его любит и кого любит он.

### **Секрет пятый - Взаимоуважение.**

Уважение в семье, а именно взаимное уважение супругов это фундамент крепких прочных отношений. Жена должна уважать мужа за то, что он мужчина, за его старания обеспечить семье достаток, уважать традиции его семьи, если они важны для него.

Муж должен уважать жену за то, что она женщина, рождает и воспитывает детей, ведет быт, уважать ее семью. У каждой половинки в семье своя особая роль, и обязанности каждой стороны должны заслуживать уважения и понимания.

### **Секрет шестой - Сопоставляйте желаемое с возможностями.**

Не требуйте от мужчины невозможного. Не стоит завышать планку жизненных требований, если он не в состоянии до нее дотянуться. Поэтому когда Вам хочется норковую шубу в этом году, а муж просто не в состоянии Вам ее подарить, следует умерить пыл. Можно заработать самой, если Вы работаете и зарабатываете достаточно денег, но в противном случае, подождите, или помогите мужу эти деньги заработать. Мужчина, загнанный в тупик падает духом, и даже сильный и уверенный в себе он раскиснет от непомерных требований супруги.

Учитесь рационально планировать [семейный бюджет](#) и свои желания соотносить с возможностями. Всеу свое время, ведь при наличии цели и определенных усилий все достигаемо.

### **Секрет седьмой - Озвучивайте просьбы.**

Говорите с мужчиной о проблемах и о том чего Вы от него хотите. Например, какой-то помощи по дому: пропылесосить, погулять с ребенком. Если муж не выносит мусор, то не потому, что он ленив. Просто логика мужчин и женщин кардинально различна. Если для женщины на выходе из квартиры на работу вынести мусор это нормально и является одним из пунктов чистоты и порядка, то для мужчины это не значит ровным счетом ничего (но есть исключения, несомненно). Его голова занята предстоящей работой, встречами. Поэтому напоминайте, подсказывайте и избежите очень многих проблем и даже ссор, которые на бытовой почве и возникают.

### **Секрет восьмой - Решайте проблемы вовремя.**

А что касается конфликтных ситуаций, то однозначно их надо вовремя решать. Просто сесть и поговорить, обсудить, то, что важно, и что стало причиной проблемы в отношениях. Обида, недоговоренность, которая не имеет выхода, подтачивают душу, постепенно перерастая в неприязнь к близкому человеку. Выясняя отношения, держите себя в руках, никогда не позволяйте себе оскорбительного обращения, ведь Вы вскоре помиритесь, а жестокие и обидные слова, которые были сказаны, останутся на сердце навсегда. Найдите повод помириться, сделайте это первой, ну и что же. Не убудет. Зато на душе станет спокойно, и Вы поймете, вот они шаги к накоплению мудрости и жизненного опыта.

### **Секрет девятый - Заботьтесь о здоровье мужчины.**

О своем [здоровье](#) мужчины пекутся редко. Женщина более щепетильна в таких вопросах, хотя бы, потому что для нее здоровье и красота это созвучные понятия. Поэтому быть красивой, значит быть здоровой. Мужчины же заняты глобальными жизненными вопросами: карьера, недостаток в семье, растущие дети, успех. Им просто некогда заниматься собой. Контролируйте то, как он завтракает и чем питается на работе. Будьте внимательны к его самочувствию. Если видите, что есть повод обратиться к врачу, значит необходимо это сделать. И уж тут никаких поблажек.

### **Секрет десятый - Доверие.**

Доверяйте тому, кого любите. Даже если в последнее время муж задерживается на работе, а Вы все делаете одна по дому, занимаетесь детьми.

Доверие – качество, которое многого стоит, оно как важнейшая нить, связывающая любящих людей, даже когда они находятся на далеком расстоянии друг от друга. Цените доверие супруга, и доверяйте сами. Никогда не проверяйте чувства другого человека подставными ситуациями и ревностью.

### **Секрет одиннадцатый - Умение прощать.**

Оно бесценно. Если близкий человек совершил ошибку, сумейте его понять. Не стоит обручать все сгоряча, сжигая все мосты к дальнейшим отношениям. Всякое в жизни может случиться. Когда случайность, а когда глупое стечение обстоятельств.

Умение простить дало шанс многим семьям прожить долгую и счастливую жизнь.

### **Секрет двенадцатый - Будьте прекрасны.**

Домашние пирожки и борщи это, конечно, замечательно. Но если подаете Вы их к столу в привычном халате с прилизанным хвостиком на голове, то 10:0 не в вашу пользу. Супруг, безусловно, любит Вас за душевную красоту, и привык видеть жену без макияжа и [прически](#). А ведь женщина, которая любит и уважает себя, вызывает восхищение, и не только мужа, но и окружающих ее людей. Любите себя!

Семья – самое главное в жизни для каждого из нас - это близкие и родные люди, те, кого мы любим, с кого берем пример, о ком заботимся, кому желаем добра и счастья. Именно в семье мы учимся любви, ответственности, заботе и уважению. Жизнь прожить не поле перейти. Бывают разные ситуации в семье, когда отношения заходят в тупик, семья на грани развода. Чтобы сохранить семью, вернуть покой и будущее существуют службы семейного психологического консультирования.

Семейное психологическое консультирование предполагает помощь в осознании семейной проблемы, ее основных причин и поиске путей преодоления, а также принятии решения по затруднительным вопросам жизнедеятельности семьи.

### **Упражнение « Вверх по радуге»**

Цель: расслабление и снижение эмоционального напряжения.

Педагог предлагает упражнение, которое позволит немного отдохнуть и расслабиться.

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они забираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с неё, как с горки. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами.

Рефлексия. Педагог предлагает по кругу сказать, что на этом занятии было самым важным для вас, что понравилось, что не понравилось.

Педагог. У вас у всех есть желания, которые обязательно должны сбыться. Давайте сейчас каждый про себя загадает свое желание, затем одновременно поднимаем руки вверх со словами « до встречи».