Приложение № \_\_

Психологическое сопровождение клуба «Надежда» для социальной адаптации детей сирот и детей с ОВЗ

Конспект занятия «Взаимоотношения с противоположным полом»

1. Приветствие-разминка. Упражнение «Мы с тобой похожи»

Участникам в парах предлагается найти 3 похожих элемента с другим человеком и 1 самое важное отличие.

2. Лекция-диалог

Рекомендации от психолога подросткам. Общение с товарищами.

1) Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.

2) Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.

3) Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

4) Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем достоинства.

5) Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты ведь тоже их не лишен.

6) Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.

7) Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.

8)  Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.

9) Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

## Как понравиться юноше: 8 способов

1. **Эффектная внешность** (не путай с вызывающей). Попытайся посмотреть на себя со стороны. Каждая из нас по-своему красива и привлекательна. Просто некоторые, чтобы понравиться парню одевают мини юбку, декольте до талии и делают макияж в стиле боевой раскраски папуаса. Есть, конечно, храбрые мальчики, которым это нравится, но большинство отдает предпочтение естественной красоте. Даже если ты красишься, то макияж должен быть почти незаметным.

2. **Естественность поведения**. Не пытайся навязать себя мальчику, которому хочешь понравиться. Это смотрится и со стороны девочки некрасиво и многим мальчикам это не нравится. Да и отношение к тебе будет соответствующее.

3. **Общие интересы**. Поинтересуйся, какую музыку слушает, чем занимается, какие фильмы смотрит и т.д. Если у вас найдется общий интерес, старайся иметь свое мнение по этому поводу. Это сблизит вас, и ты для него станешь интересной.

4. **Будь собой**. Не стоит расхваливать себя: какая ты умница, красавица и т.д. Поверь, если ты скажешь правду, то впечатление останется у него гораздо лучше, нежели ты бы ему что-то соврала. Будь искренней — не стоит изображать того, чего не существует. Ведь ты же хочешь понравится ему, а не придуманный тобой образ.

5. **Улыбайся**. Естественная красивая улыбка способна творить чудеса. Попробуй и у тебя обязательно получится.

6. **Развивайся**. Ты должна уметь удивлять его (конечно же, приятно), поддержать разговор, рассказать что-то интересное. Поэтому читай книги, газеты, журналы, интересные статьи в Интернете.

7. **Внимательно слушай.** Парни очень любят, когда их слушают. Дай ему высказать все, что он хочет сказать. Так ты станешь еще лучше в его глазах, и многое узнаешь о нем.

8. **Хвали его**. Мы все любим себя (только каждый в разной степени). Говори ему почаще, какой он красивый, умный, заботливый, веселый и т.д.

Общение со сверстниками противоположного пола.

Особое значение в этой же связи придается личной привлекательности - это имеет первостепенное значение в глазах сверстников. Диспропорции в развитии между мальчиками и девочками могут служить источником переживаний. Так, в физическом развитии девочки опережают мальчиков, они могут быть крупнее и выше. Девочка, опережающая других в росте, может переживать это как неполноценность. Низкий рост у мальчиков вызывает аналогичные чувства. Особенно тяжело переживаются рост, полнота, худоба и др.

 Формы общения со сверстниками противоположного пола

Возникающий интерес к другому полу у младших подростков проявляется сначала в неадекватных формах. Так, для мальчиков характерны такие формы обращения на себя внимания, как "задирание", приставание и даже болезненные действия. Девочки обычно осознают причины таких действий и серьезно не обижаются, в свою очередь, демонстрируя, что не замечают, игнорируют мальчиков. В целом мальчики также с интуитивным вниманием относятся к этим проявлениям девочек.

Позднее отношения усложняются. Исчезает непосредственность в общении. Часто это выражается либо в демонстрации безразличного отношения к другому полу, либо в стеснительности при общении.

В то же время отроки испытывают чувство напряжения от смутного чувства влюбленности к представителям противоположного пола. Наступает этап, когда интерес к другому полу еще более усиливается, однако внешне во взаимоотношениях мальчиков и девочек возникает большая изолированность. На этом фоне проявляется интерес к устанавливающимся отношениям, к тому, кто кому нравится. У девочек этот интерес обычно возникает раньше, чем у мальчиков: о собственных симпатиях таинственно сообщается единственной подруге, но часто и группе сверстниц. Даже при взаимных симпатиях открытые дружеские отношения проявляются редко, так как для этого подросткам необходимо не только преодолеть собственную скованность, но и быть готовым противостоять насмешкам и поддразниванию со стороны сверстников.

У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым: в круг общения включаются подростки того и другого пола. Привязанность к сверстнику другого пола может быть интенсивной, как правило, ей придается очень большое значение. Отсутствие взаимности иногда становится причиной сильных негативных эмоций.

Интерес отрока к сверстникам противоположного пола ведет к увеличению возможности выделять и оценивать переживания и поступки другого, к развитию рефлексии и способности к идентификации. Первоначальный интерес к другому, стремление к пониманию сверстника дают начало развитию восприятия людей вообще. Постепенное увеличение выделяемых в других личностных качеств и переживаний, способность к их оценке повышают возможность оценить самого себя.

Как понять, что ты нравишься парню по переписке?

Современные молодые люди редко проявляют внимание к девушке в реальной жизни, первые шаги они делают через социальную сеть.

* Парень будет навязчиво писать своей избраннице каждый день, постоянно заходить на её страницу и пересматривать фотографии;
* Он никогда не будет однотипно отвечать на заданный вопрос. Каждая его фраза будет максимально развернута;
* Молодой человек начнет проявлять повышенный интерес к жизни и деталям. Он обязательно заинтересуется, в каком месте сделана фотография;
* Влюбленный парень начнет писать сразу, как увидит свою возлюбленную в сети;
* Парень начнет задавать личные вопросы о том, какой типаж нравится девушке и чем её покорить.
* К перепискам в социальных сетях не стоит относиться серьезно, мужчины могут выполнять эти действия хотя бы просто потому, что им скучно или просто, чтобы поднять свою самооценку.

3. Завершение. Рефлексия.

Педагог-психолог Безверхая К.В.