

Я взрослою

С. В. Андреева

Методические рекомендации по проведению консультативно-диагностической работы с семьями детей с выраженными нарушениями интеллекта и с ТМНР по теме

В рамках разработки методических рекомендаций по проведению консультативно-диагностической работы с семьями детей с нарушениями интеллекта и с тяжелыми множественными нарушениями развития издана книга для родителей и специалистов по актуальным вопросам сексуального развития детей с нарушениями развития «Я взрослою».

Данное пособие призвано помочь специалистам вести консультации с родителями, самим работать с воспитанниками с интеллектуальными, тяжелыми множественными нарушениями развития по непростой теме полового воспитания. В пособии освещены все аспекты полового воспитания: социальный, психологический, физиологический. Это важно, так как часто половое воспитание сводится только к сексуальному просвещению, что значительно искажает данную широкую тему.

Книга предназначена для специалистов, волонтеров, работающих с молодыми людьми с интеллектуальными нарушениями; для родителей «особых» детей, готовых прийти на помощь своему взрослому ребенку разобраться с новыми ощущениями, ситуациями, вопросами, которые появляются в подростковом, юношеском, взрослом возрасте.

Проведение консультаций с семьями происходит по темам, представленным в книге.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА

Уважаемые коллеги!

Эта книжка издана в серии методических рекомендаций по проведению консультативно-диагностической работы с семьями детей с нарушениями интеллекта и с тяжелыми множественными нарушениями развития в рамках деятельности Федерального ресурсного центра по развитию системы комплексного сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями, с тяжелыми множественными нарушениями развития.

Проводить консультации по теме полового воспитания – очень непростая задача. И, наверное, не каждый с этой задачей готов справиться.

Но для родителей эта тема оказывается еще труднее, и они, чаще всего, идут за помощью к нам, специалистам.

Очень надеюсь, что данное пособие поможет вам вести разговоры с родителями, поможет вам самим работать с вашими воспитанниками по данной непростой теме, если вы увидите в этом необходимость и согласуете это с родителями молодого человека или девушки, или же получите запрос от родителей.

Безусловно, если родители сами готовы проводить работу со своим ребенком, это самый лучший вариант. Предложите им в помощь данное пособие, оно поможет не выпустить из внимания все аспекты полового воспитания: и социальный, и психологический, и физиологический. Это важно, так как часто половое воспитание сводится только к сексуальному просвещению, что значительно искажает данную широкую тему. Уметь выражать свои чувства и понимать чувства других так же важно, как знать, как предохраняться. Уметь находить выход из конфликтной ситуации, уметь одеваться и следить за собой, уметь выбирать и дарить подарки – все это имеет самое прямое отношение к половому воспитанию.

Подчеркиваю, что темы, которые касаются интимных, деликатных, «трудных», «больных» вопросов подросткового, юношеского возраста, могут быть предметом обучения только после разговора с родителями (законными представителями) учащегося, в противном случае могут возникнуть серьезные трения между родителями и школой.

Наша с вами задача – помочь родителям не бояться «этого». Приведенный в списке литературы документ Всемирной организации здравоохранения может быть весомым авторитетным документом, на который можно ссылаться, говоря о важности и необходимости всех аспектов полового воспитания.

Данное пособие аккумулировало многолетний опыт работы российских (псковский центр лечебной педагогики) и зарубежных (немецких, датских, шведских) педагогов, отобрав то, что, по мнению автора, является приемлемым на сегодняшний день для работы в нашей стране с учетом нашего менталитета.

С. Андреева

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1 «Познаю себя».....	10
Тема 2 «Я чувствую».....	21
Тема 3 «Я понимаю чувства других».....	35
Тема 4 «Я мальчик. Я девочка».....	38
Тема 5 «Я взрослею».....	56
Тема 6 «Принятие телесного контакта».....	67
Тема 8 «Право сказать «нет».....	70
Тема 9 «Семья».....	72
Тема 10 «Я в обществе».....	78
Тема 11 «Мои права и обязанности».....	83
Тема 12 «Моя безопасность».....	88
Темы для индивидуальной работы.....	91
Список литературы	107

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вопросы полового воспитания – одни из наиболее трудных в воспитательном процессе. Они являются проблематичными для школы. В семейном воспитании их тоже часто стремятся обходить, замалчивать, полагая, что ответы на все вопросы, связанные с полом, дети и подростки получают «у жизни». Такое отношение к теме сексуальности объясняется многими причинами, в первую очередь, культурными, религиозными традициями общества, ведь почти все, связанное с полом, всегда было табуизировано. В обществе до сих пор даже не выработались нейтральные языковые средства для названия половых органов, полового акта. Используется либо медицинская терминология, либо грубые, часто непристойные слова.

Эта тема является «больной» в воспитании обычно развивающегося ребенка. Еще сложнее обстоит дело, когда речь идет о детях, подростках, молодых людях с тяжелыми нарушениями развития, т.е. о людях, которые развиваются особым путем; которые вследствие разных причин очень отличаются от «нормального» большинства; чей физический и психический возраст зачастую существенно отличается от паспортного, о людях с такими адаптивными навыками, которые не позволяют им самостоятельно жить. Нетрудно представить, сколько новых вопросов встает перед родителями, педагогами.

А нужно ли им это вообще?

А понимают ли они это?

Как им все это объяснить?

Разброс мнений относительно сексуальности этих детей, подростков, молодых людей очень широк. От «они все гиперсексуальны, их надо опасаться» до «они же ничего не понимают, им все это не нужно». На самом же деле данная группа не является гомогенной, среди них наблюдается такое же разнообразие индивидуальностей, как и среди всех других людей.

Все, кто работает с людьми с умственными и множественными нарушениями, рано или поздно сталкивается с теми или иными проблемами, имеющими отношение к полу. Самые трудные ситуации возникают в связи с вопросами физиологии. Многие подростки пугаются перемен, происходящих с телом. Кто-то мастурбирует, кто-то ищет интимной близости. Девушки хотят иметь детей. Что делать? Как помочь?

Эти конкретные проблемы – лишь часть большой проблемы нашего общества: отношение к людям с инвалидностью. Именно здесь кроется разрешение всех вопросов. Если только мы, так называемое «нормальное» большинство, начнем понимать, что в этом мире живут очень разные люди, если только основой наших взаимоотношений будет терпимость и уважение к любому другому человеку уже только потому, что это ЧЕЛОВЕК, нам всем будет легче жить. Мы поймем, что есть люди, которые не могут прожить без посторонней помощи, поймем, что есть люди, которые воспринимают мир по-особому. Мы будем уважительно и серьезно относиться к желаниям, потребностям любого человека. Мы не будем сами решать за них, что им нужно, а что нет, что они могут, а что нет. Нашей установкой будет понимание того, что мы все – люди, а значит, каждый из нас имеет право жить по-человечески достойно. И тогда мы найдем способы, не унижающие достоинство ни педагога, ни воспитанника, разрешить все самые нелегкие ситуации.

Очень часто на протяжении всей жизни к человеку с умственной отсталостью относятся как к ребенку. Родители, окружающие почти всегда воспринимают его как ребенка, и ребенка бесполого. Это проявляется в том, как он одет, как с ним разговаривают, что ему разрешают и запрещают, как его называют. Но если мы говорим об уважительном отношении к человеку, если мы признаем право каждого человека жить достойно, если мы берем на себя ответственность защищать достоинство человека с умственной отсталостью, то и бытовые «мелочи» должны соответствовать возрасту человека. Неуместно и нелепо выглядит 20-летняя девушка с бантиками. Не водят за ручку 18-летнего юношу. Нельзя обращаться на «ты» к 40-летнему незнакомому мужчине или женщине. Каждая деталь отношений является значимой.

Особая тема – это жизненная ситуация детей, подростков, взрослых, проживающих не в семье, а находящихся в государственных учреждениях (детские дома, интернаты, ПНИ). Отсутствие личного пространства, привязанности, полная зависимость от персонала, насилие, использование, закрытость, противоестественное разделение интернатов на мужские и женские, невозможность создать семью и иметь детей – все это существует и сегодня.

Весь педагогический опыт говорит о том, что тема полового воспитания сама по себе – не проблема. Школьники, подростки, молодые люди будут рады открытому разговору. Проблема – найти взрослых, которые достаточно свободны для того, чтобы говорить обо всем открыто. «Воспитание воспитателей» – это сегодня самая первая задача, которую необходимо решать.

Другая большая проблема – отсутствие обучающего наглядного материала. Книги, предназначенные детям дошкольного возраста, в которых дается ответ на вопрос «откуда берутся дети?», не покрывают эту потребность.

Богатый наглядный материал вместе с методическими разработками мы находим у западных коллег. Обилие методических материалов по половому воспитанию детей, подростков, молодых людей с низким интеллектуальным уровнем в западной педагогике – это еще один аргумент в пользу утверждения необходимости данной работы. Нужно лишь быть осторожными и постараться не увлечься грубым переносом чужого опыта в наши условия. Как бы ни хороши были, на наш взгляд, данные программы, не стоит забывать о том, что у каждой культуры свои традиции, и их надо уважать. То, что уже стало нормой для западной культуры, пока еще воспринимается довольно осторожно нами. Открытость некоторых тем может испугать как педагогов, так и родителей. Такт и деликатность будут лучшими помощниками в нахождении верного пути и тона разговора.

Вся работа по половому воспитанию должна опираться на гуманистическую позицию, которая основывается на признании права любого человека на достойную полноценную жизнь и уважение.

Половое воспитание должно представлять собою весь спектр вопросов по данной теме, а не выборочные безопасные и нейтральные разговоры о различии одежды, игр мальчиков и девочек, о гигиене. Недопустимо делать отбор: это им можно и доступно, а это им не нужно. Одинаково глубоко и серьезно должно показываться как соблюдение общих правил гигиены, так и правил при интимной гигиене, как различие одежды мальчиков и девочек, так и их половые различия.

Далеко не каждый учитель может работать с данной темой, поэтому достойна уважения открытость и смелость тех учителей, кто решается проводить работу в этом направлении.

Необходимо очень ответственно подходить к вопросам планирования данной работы. Главное в ней: учет возрастных и личностных особенностей детей и подростков.

Учитывая психологические особенности людей с тяжелыми нарушениями развития, работа должна вестись с большим количеством наглядного материала, который издавался бы в достаточном объеме.

Безусловно, что в работе с подростками необходимо учитывать степень их готовности к изучению той или иной темы. Люди одного возраста могут существенно отличаться по уровню физического и психического развития, поэтому без индивидуального подхода работа по половому воспитанию невозможна. Для некоторых многие темы будут неактуальны.

Некоторые темы можно и нужно изучать на классных занятиях, такие, например, как общие вопросы гигиены, изучение частей тела и их функций, умение проявлять свои чувства и понимать чувства других.

Для изучения других есть смысл собрать небольшую группу, для кого данная тема является актуальной. Например, защита от насилия, пользование косметикой, проявление любви.

Некоторые темы обсуждаются с молодым человеком или девушкой один на один: интимная гигиена, самоудовлетворение, контрацепция.

Таким образом, видно, что чем старше становится человек, чем деликатнее тема изучения, тем более индивидуализируется процесс обучения. И в индивидуальной программе обучения каждого ученика будет свой набор актуальных для него тем, выбранных из всего предложенного программой.

Темы «Половой акт», «Беременность. Роды» даются с целью проинформировать молодых людей о том, как появляются на свет дети; о бережном отношении к беременной женщине; о том, что необходимо делать, если молодой человек и девушка хотят спать друг с другом, но не хотят иметь детей; о том, что необходимо предохраняться, чтобы не заболеть венерическими заболеваниями.

Особо трудный вопрос – желание людей с тяжелыми множественными нарушениями иметь детей. Подходить к разговору об этом необходимо очень индивидуально и в высшей степени тактично.

Многие темы данной книги касаются специфических, «трудных», «больных» вопросов подросткового,

юношеского возраста и могут быть предметом обучения только после разговора с родителями (законными представителями) учащегося, в противном случае могут возникнуть серьезные трения между родителями и школой.

Мы отмечаем, что система полового воспитания людей с умственными нарушениями не является чем-то особенным, содержательно она не отличается от системы полового воспитания «нормы». Ее отличие в том, как она приспосабливается к уровню развития человека, к его возможностям и потребностям.

Предлагаемое в данном пособии содержание работы по половому воспитанию подростков с умственными и тяжелыми множественными нарушениями развития является примерным и должно быть, безусловно, творчески переработано педагогом в каждом конкретном случае с учетом потребностей и возможностей учеников. Но каким бы разным ни было содержание работы в отношении каждой конкретной группы учеников или каждого конкретного ученика, посылом будет являться то, что подросткам с интеллектуальными нарушениями чрезвычайно необходима данная помощь, которую мы называем половым воспитанием. Именно из-за отсутствия системы полового воспитания искажается половое поведение подростков.

Задачи полового воспитания вытекают из критериев оценки уровня психосексуального развития ребенка, предложенных Д.Н. Исаевым: «оценивать психосексуальное развитие следует по формированию половой идентичности, полоролевого поведению, дифференцированному развитию мужественности или женственности, информированности в вопросах пола, сексуальным проявлениям».

Таким образом, задачами полового воспитания являются:

- завершение формирования половой идентификации,
- формирование полоролевого поведения,
- информирование подростка в плане сексуального развития,
- формирование умения проявлять свою сексуальность приемлемыми способами.

Сколько времени потребуется на одну тему – зависит от особенностей, возможностей учащихся (воспитанников). Какие темы педагог отберет на учебный год – зависит также от потребностей конкретного ученика или группы. В данном пособии предлагается набор тем с расчетом на различных учащихся.

Гибкость в организации различных форм занятий (классных, малогрупповых, индивидуальных) сегодня возможна, так как в современных условиях основой работы с учащимися с умственными нарушениями становится индивидуальная программа обучения (СИПР). Составив СИПРы для обучающихся (воспитанников) класса (группы), педагог увидит, с кем он будет заниматься индивидуально, кого можно объединить в малые группы, а какие темы будут актуальны для всего класса (группы).

В современной системе образования РФ отсутствует предмет «Половое воспитание». Но потребность работы в этом направлении ощущают все. И возможность ввести этот блок в образовательную систему имеется. Можно проводить еженедельные классные часы, можно объявить факультативный курс, можно разбросать различные темы по разным предметам. Творческий педагог найдет выход в данной ситуации.

Пособие предназначено для работы с подростками. Предполагается, что они уже знакомы с некоторыми темами, которые обычно изучаются с детьми: это общие вопросы гигиены, пользование помещениями, разделенными по половому признаку (туалеты, раздевалки, душевые, бани), прически мальчиков и девочек, одежда мальчиков и девочек, правила одевания и раздевания (в определенном месте, закрытом от глаз посторонних).

Для работы обучающимся (воспитанникам) предлагаются рабочие листы. Они составлены таким образом, чтобы ими могли пользоваться и учащиеся, не владеющие вербальной речью, не умеющие читать. Если кто-то из подростков не может выполнить задания по заполнению рабочих листов сам, тому помогает товарищ или педагог.

Автор отдает себе отчет в том, что пособие будет использовано в работе как с учащимися, живущими в семье, так и с подростками, проживающими в детских домах, интернатах, и надеется на такт и деликатность педагога, который будет вносить соответствующие коррективы в рабочие листы, чтобы не причинять боль детям, не имеющим родителей, семьи.

В пособии либо отсутствуют, либо лишь упомянуты или недостаточно глубоко раскрыты некоторые темы, являющиеся на сегодняшний день спорными, трудными для нашего общества. Это вопросы сексуальной ориентации (гетеросексуальность, бисексуальность, гомосексуальность, транссексуальность), создание семьи людьми с психофизическими нарушениями, рождение детей в этих семьях. Но мы развиваемся в сторону цивилизованного демократического общества и подойдем, смеем надеяться, к тому, что будем признавать равное право на различные формы, проявления, самовыражение человека. Главное, чтобы человек, предъявляя и защищая свои права, не затрагивал права других людей. Педагог, воспитатель должен быть готов к любым «трудным» вопросам. «А бывает, что женщина целуется с женщиной в губы?» - спрашивает 15-летний молодой человек. Что ему сказать? Ответ даже на такой не самый сложный вопрос, безусловно, будет зависеть от личной позиции взрослого. И в таких ситуациях педагогу стоит внимательно, глубоко проанализировать себя, свой жизненный, сексуальный опыт и серьезно задуматься о том, чтобы ответы на вопросы носили не столько отпечаток личного отношения, сколько отражали научную точку зрения. Хотя, конечно же, все, что касается этических, нравственных моментов, всегда неоднозначно и достаточно лично.

Данное пособие, как было сказано, аккумулировало многолетний опыт работы российских и зарубежных педагогов, отобрав то, что, по мнению автора, является приемлемым на сегодняшний день для работы в нашей стране с учетом нашего менталитета.

Темы и занятия в данном пособии выстроены в последовательности, которую автор считает наиболее целесообразной и логичной. Впрочем, у учителя всегда есть право самому решить, какие темы и в какой последовательности лучше изучать с его учениками.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПОЛОВОМУ ВОСПИТАНИЮ ПОДРОСТКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

ТЕМА « ПОЗНАЮ СЕБЯ»

ЗАНЯТИЕ «ЭТО Я»

Задачи:

- понять, что каждый человек неповторим;
- увидеть свою неповторимость, глубже познакомившись с собой;
- изучив себя, узнать свои возможности и ограничения.

Материалы:

- фотографии учащихся,
- зеркала,
- рабочий лист «Это я»,
- рабочие листы «Листы «Я люблю – я не люблю», «Я умею – я не умею», «Мне нельзя», «Мне можно».

Идеи:

- Для первого занятия можно подготовить фото каждого ученика (лучше размером А4), развесить их и описать вместе по плану:

План описания:

Кто это? (мальчик-девочка, юноша-девушка).

Волосы: длина (короткие/длинные),

цвет (темные, русые, светлые),

фактура (прямые, вьющиеся),

прическа (хвостики, коса, пробор).

Глаза: цвет (карие, черные, серые, голубые), размер (большие, небольшие).

Нос: прямой, курносый, с горбинкой, большой, маленький.

Губы: тонкие, пухлые.

Выражение лица: серьезное, улыбается, грустное, веселое.

Предложить каждому взять свое фото, зеркало и заполнить рабочий лист «Это я».

- Следующие занятия продолжают знакомить ребят с собой, с их личностными особенностями, с их сильными и слабыми сторонами. Для этого предлагается заполнить рабочие листы «Я люблю – я не люблю», «Я умею – я не умею», «Мне нельзя», «Мне можно».

Рекомендации:

- Тема, безусловно, займет несколько занятий. Важно уделить достаточно внимания индивидуальным особенностям каждого из учащихся (воспитанников). Важно, чтобы учащиеся поняли и приняли, что у **каждого** человека есть свои сильные и слабые стороны. Не надо стесняться своих слабостей. Хорошо, если учитель не побоится представить себя, рассказав о своих сильных и слабых сторонах, заполнит вместе со всеми рабочие листы (умею водить машину, но не могу, не должен кататься на карусели: мне будет плохо).
- В рабочий лист «Я люблю. Я не люблю» можно занести понятия из самых разных областей: люблю конфеты, люблю спать по утрам долго, люблю свою кошку; не люблю мыть посуду; не

люблю жару и т.д. Главное – задуматься о своих пристрастиях, «покопаться» в себе, открыть себя для себя, озвучить это.

– Рабочий лист «Мне нельзя» важен в ситуациях, грозящих жизни и здоровью человека: мне нельзя купаться, так как у меня может случиться приступ;
мне нельзя есть апельсины, т.к. у меня аллергия;

мне нельзя....

Это в целом важно для принятия того, что не все в жизни доступно, что хочется. И это не имеет отношения к инвалидности человека.

– Рабочий лист «Мне можно» – это подготовка к теме «Моя ответственность». Но пока акцент можно сделать лишь на том, чтобы ребята увидели и показали свои сильные стороны: мне можно самому выбирать одежду, самому накрыть на стол и т.д.

ИЗ ОПЫТА:

- *Я скоро вырасту, куплю себе машину и буду ее водить», – довольно и мечтательно заявляет 16-летний юноша.*
- *А ты знаешь, что для вождения машины нужно получить права?*
- *Нет. Ну, я их получу.*
- *Для этого нужно выучить все правила дорожного движения.*
- *Я выучу.*
- *Хорошо. Я принесу тебе эту книгу правил. Но предупреждаю, что не все люди могут выучить все эти правила. Кроме этого, надо, чтобы врачи разрешили водить машину.*
- *Мне разрешат.*
- *Врачи очень строго проверяют. Моему мужу, например, не разрешили водить машину, потому что его глаза не очень хорошо различают цвета.*
- *???*
- *Да, и ничего страшного. Он, конечно же, расстроился сначала, но потом решил, что ходить пешком – это очень полезно для здоровья. Так что имей ввиду, не все люди на земле водят машины.*

ЗАНЯТИЕ «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СЕБЯ»

Задачи:

- уметь рассказывать о себе;
- вырабатывать чувство уверенности в себе.

Материалы:

- диктофон,
- рабочий лист «Обо мне».

Идеи:

- Предложите учащимся составить рассказ о себе, опираясь на план рабочего листа «Обо мне». Запишите рассказы учащихся на диктофон, обсудите сильные и слабые стороны самопрезентаций (внятно, выразительно, полно, интересно; очень тихо, невыразительно, неуверенно).
- Обсудите ситуации, в которых необходимо проявлять умение рассказывать о себе (знакомство с новыми людьми, устройство на работу и т.д.).

Рекомендации:

Постарайтесь при любом подходящем случае повторять и закреплять навык самопрезентации: в группу пришел новый учащийся, пришли гости и т.д.

ЗАНЯТИЕ «Я МЕНЯЮСЬ»

Задачи:

- помочь учащимся проанализировать и назвать новые ощущения и состояния, которые появляются в подростковом возрасте;
- показать нормативность изменений, происходящих в подростковом возрасте.

Материалы:

- рабочий лист «Я меняюсь»,
- карточки «Конфликт».

Идеи:

- Разберите вместе с учащимися наблюдения, записанные на рабочем листе «Я меняюсь». Предложите вспомнить ситуации, в которых они наблюдали себя или других в подобных состояниях. Пусть каждый подумает и поставит галочку напротив высказывания, которое имеет отношение к нему.
- Опишите и проигrajте одну или несколько ситуаций, изображенных на карточках, когда подросток ведет себя неадекватно, грубо. Предложите ученикам вспомнить подобные конфликтные ситуации, которые происходили с ними или свидетелями которых они были. Пусть ученики предложат различные варианты поведения в данных ситуациях: грубого, взрывного и спокойного, воспитанного.

Рекомендации:

Подчеркните, что поведение подростка не всегда бывает приятным для других и для него самого. Каждый человек должен это знать и стараться контролировать себя. Но это чаще всего проходит, когда человек взрослеет.

1 Меня зовут _____

2 Я _____

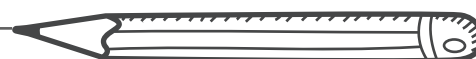
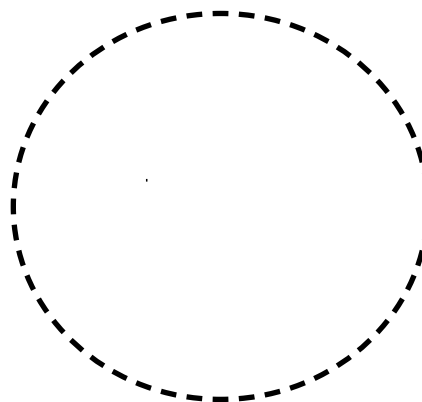
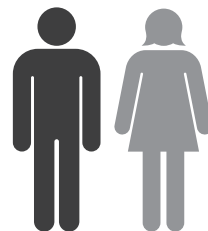
3 У меня _____

4 У меня _____

5 У меня _____

6 У меня _____

7 Мой отпечаток пальца



рабочий лист «Я ЛЮБЛЮ. Я НЕ ЛЮБЛЮ»



рабочий лист «Я УМЕЮ. Я НЕ УМЕЮ»



рабочий лист «МНЕ НЕЛЬЗЯ»





рабочий лист «ОБО МНЕ»

1

Меня зовут _____

2

Мне _____ лет

3

Мой день рождения _____

4

Я учусь в _____ классе

5

Я люблю _____

6

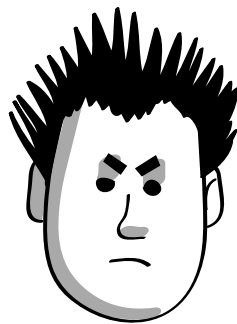
Я не люблю _____

7

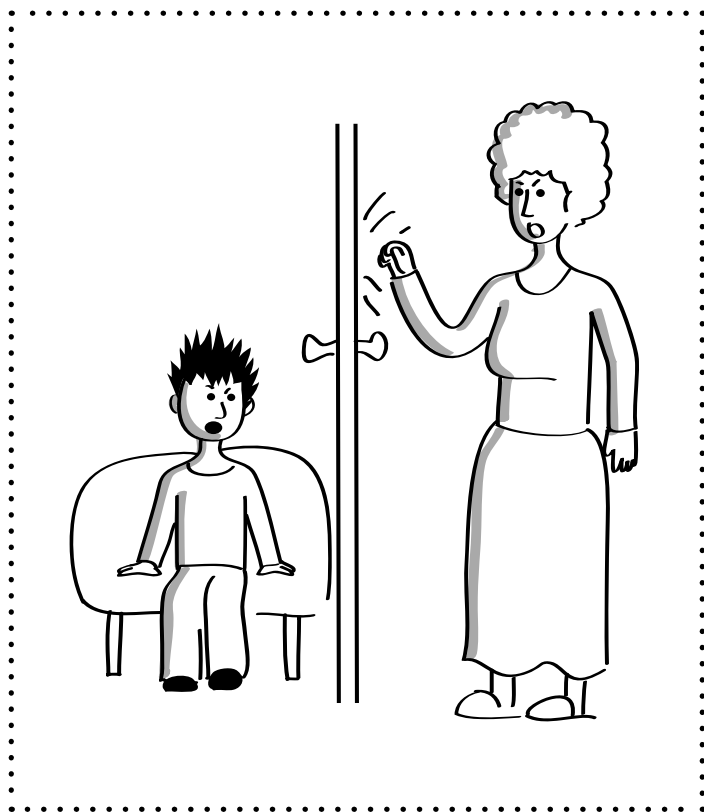
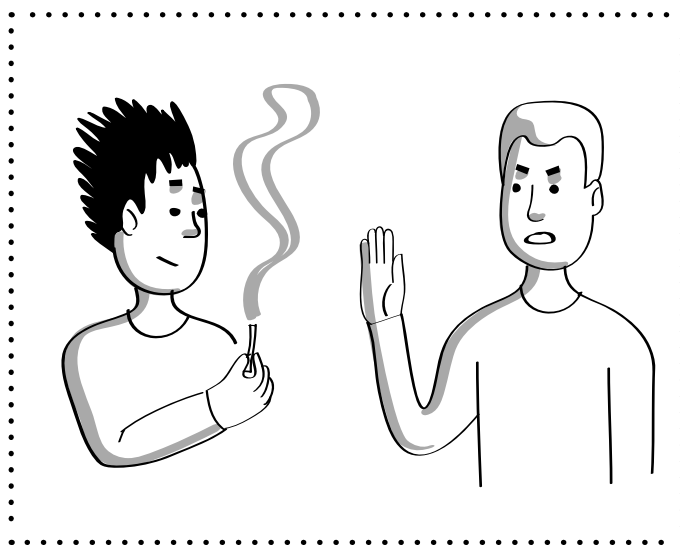
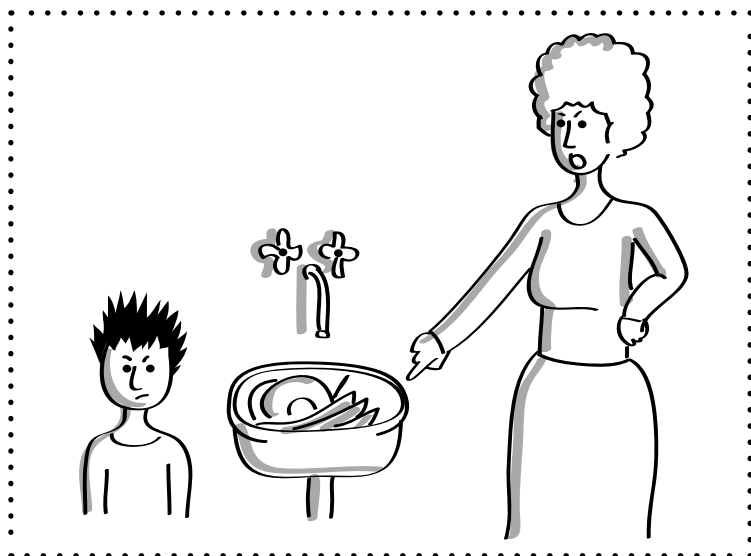
Я хорошо умею _____



- 1 часто меняется настроение
- 2 не нравлюсь себе
- 3 хочу красиво выглядеть
- 4 часто ссорюсь со всеми, особенно с родителями
- 5 хочу больше общаться со сверстниками
- 6 иногда хочу побыть один, не хочу никого видеть
- 7 хочу быть самостоятельным, не хочу, чтобы меня контролировали



рабочий лист «КОНФЛИКТ»



ТЕМА «Я ЧУВСТВУЮ»

ИНФО

Эмоции представляют собой подсознательную реакцию на какую-либо ситуацию. Эмоции возникают в какой-то ситуации, дают определенные ощущения и проходят, когда ситуация уходит. Согласно Полу Экману, базовых эмоций семь: радость, удивление, печаль (грусть), гнев (злость), отвращение, презрение, страх. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь. Мать, любя своего ребенка (испытывая чувство любви), переживает по отношению к нему в разных ситуациях разные эмоции: она может злиться на него, испытывать гордость за него, нежность к нему и т. д. Эмоции, как положительные, так и отрицательные, имеют физиологические проявления в виде вегетативных реакций, таких, например, как ускорение пульса в состоянии гнева, и наоборот, сужение сосудов, замедление и ослабление пульса при переживании страха. Между эмоциями и их внешними проявлениями существует прямая и обратная связь. Например, расслабление мускулатуры и тепло вызывают душевный покой, умиротворение, снимают эмоциональное напряжение. И, наоборот, стесненность и холод приводят к угнетенному, тоскливому состоянию. Более того, эмоции и чувства имеют конкретные области проекций на теле человека. Так страх сжимает область солнечного сплетения и подкашивает колени. Тревога лихорадит тело и учащает сердцебиение. В гневе напрягается шея, грудь, а руки сжимаются в кулаки. Чувство вины давит на плечи и заставляет ёжиться. Соответственно, радость расправляет тело и устремляет душу к полёту.

ЗАНЯТИЕ «ЧУВСТВА»**Задачи:**

- знать о разнообразии чувств и эмоций;
- уметь обозначать (называть) словом разнообразные чувства, которые может испытывать человек;
- учиться адекватно проявлять свои чувства.

Материалы

- Рабочий лист «Чувства».

Идеи:

- Поговорите с учащимися о каждом из чувств, описанных в рабочем листе «Чувства». Может быть, у них будут другие примеры... Попросите их вспомнить примеры из своей жизни, когда они переживали сильные чувства и эмоции.
- «Проиграйте» чувства. Называйте ситуацию из рабочего листа (или любую другую), в которой человек испытывает определенное чувство, и просите учеников изобразить эту ситуацию и это чувство мимикой, жестами, языком тела. Создавайте мини-инсценировки.

ИЗ ОПЫТА

Попробуем «сыграть» радость, когда в школу после болезни возвращается друг. Каждый подумает о своем самом близком друге (спросите у каждого, о ком он сейчас будет думать). Вот он заходит в класс. Что мы делаем?

Глаза? (светятся, радуются).

Рот? (улыбается).

Ноги? (подходят к другу).

Руки? (жмут руку друга или обнимают его/ее).

Слова? (привет, как я рад/рада тебя видеть).

ЗАНЯТИЕ «ДРУЖБА»

ИНФО

Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка.

Дружба – бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях. Обязательными признаками дружбы являются взаимность, доверие и терпение. Людей, связанных между собой дружбой, называют друзьями.

Википедия

Задачи:

- знать, как проявляется дружба;
- понимать, что для возникновения дружбы должно быть желание с двух сторон.

Материалы:

- истории отношений,
- рабочий лист «Друг»,
- рабочий лист «Конец дружбы».

Идеи:

- Разберите каждое понятие из определения ДРУЖБЫ: что такое доверие, привязанность, искренность, общность интересов. На каждое понятие приведите конкретные примеры.
Доверие: я никому не хочу говорить о том, что мой отец пьет, мне стыдно. Я могу об этом рассказать только моему другу, потому что доверяю ему и знаю, что он не расскажет об этом больше никому.
Общность интересов: я очень люблю вышивать, моя подруга тоже. Мы вместе выбираем узоры для вышивки.
И т.д.
- Прочтите приведенные ниже истории или придумайте сами истории с актуальными для ваших учащихся ситуациями и разберите их вместе с учащимися.

1. Антон и Сергей – друзья. Антон дал Сергею послушать свой диск с записями их любимой группы. Сергей не возвращает диск. Антону неудобно напоминать ему. Что делать?

2. Катя и Оля – подруги. Они всегда вместе. Вдруг Катя села за обедом к Насте, ничего не сказав Оле. Оле очень обидно. Что делать?

ЗАНЯТИЕ «СИМПАТИЯ»**ИНФО**

***Симпати́я** (греч. «внутреннее расположение, влечение») – чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности человека к другим людям. Противоположно антипатии. Симпатия, как правило, возникает на основе общих взглядов, интересов и ценностей, а также вследствие избирательной положительной реакции на внешность, поведение и черты характера другого человека. Симпатия одного человека к другому проявляется как инстинктивная склонность, чувство внутреннего родства между ними. Выражается в повышенном интересе к человеку, доброжелательности, оказании внимания и помощи.*

Задачи:

- уметь показать свой интерес к другому человеку;
- знать, как проявлять свои чувства.

Идеи:

- Проиграйте в ролевой игре, как можно пригласить понравившегося вам человека куда-либо.
- Подумайте вместе и назовите те места в вашем городе (поселке), где можно предложить встретиться, чтобы провести свободное время. Запишите все идеи на доске (большом листе бумаги).
- Проясните, что симпатия – это чувство, которое чаще всего относится к представителям противоположного пола.

ЗАНЯТИЕ «ЛЮБОВЬ»**Задачи:**

- узнать, что бывают разные виды любви;
- знать, как проявляется любовь (язык любви);
- «взрослая» любовь.

Материалы:

- рабочий лист «Любовь»,
- рабочие листы «Языки любви»,
- рабочий лист «Взрослая любовь».

Идеи:

- Покажите учащимся, что в разном возрасте и по отношению к разным людям ЛЮБОВЬ чувствуется и проявляется по-разному;
- Помогите молодым людям описать состояние человека, когда он испытывает чувство влюбленности, любви и покажите способы выражения любви;
- Поговорите о том, что для каждого человека важными в отношениях могут быть различные способы проявления любви. Для кого-то важны ласковые слова, для кого-то прикосновения, для кого-то подарки, для кого-то помощь, для кого-то поддержка. Поработайте с рабочими листами «Языки любви», дополните их (дорисуйте, допишите). На листе «Подарки» определите, какие подарки уместнее дарить девушкам, какие – юношам. Подумайте вместе о том, какие еще подарки можно подарить любимому человеку.
- Посмотрите вместе с вашими воспитанниками отрывки из фильма Тофика Шахвердиева «Любовь» (Россия, 2003 г., 26 минут). Возможно, рассуждения героев фильма дадут толчок и к откровенности ваших учеников.

ИЗ ОПЫТА

Молодой человек 16 лет:

– Я люблю Ирину Ивановну и женюсь на ней.

– Нет. Ирина Ивановна – твой учитель. Ученик не женится на учителе. Ты можешь любить ее как учителя. Ты же любишь свою маму как маму. Ты любишь свою сестренку как сестренку. Но ты не можешь жениться на маме, сестренке, учителе.

– Эх!

- ☐ **Любовь** – к маме, когда она берет тебя маленького на руки и целует.
- ☐ **Счастье** – когда ты получаешь в подарок на день рождения ту самую вещь, о которой мечтал.
- ☐ **Стыд** – когда описался ночью.
- ☐ **Грусть** – когда долго не видишь своего лучшего друга.
- ☐ **Эгоизм** – когда хочется, чтобы хвалили только тебя и никого другого.
- ☐ **Страх** – когда гремит гром и сверкает молния.
- ☐ **Радость** – когда в школу после болезни возвращается твой друг.
- ☐ **Ненависть** – к отцу подруги, когда узнаешь, что он ее бьет.
- ☐ **Одиночество** – когда все уходят из дома, а ты остаешься, потому что болеешь.
- ☐ **Обида** – когда тебя обзывают жирной.
- ☐ **Гордость** – когда побеждаешь в соревнованиях.
- ☐ **Жалость** – к маленькому котенку, который мокрый сидит под дождем на улице и мяучит.
- ☐ **Благодарность** – к незнакомой девочке, которая дала тебе салфетку, чтобы вытереть слезы, когда ты плакала на перемене.
- ☐ **Ревность** – когда лучшая подруга разговаривает и смеется с другой девочкой.
- ☐ **Печаль** – когда умерла бабушка.
- ☐ **Скука** – когда сидишь и не знаешь, что тебе делать.
- ☐ **Нежность** – когда очень хочется осторожно погладить по голове и осторожно поцеловать человека.

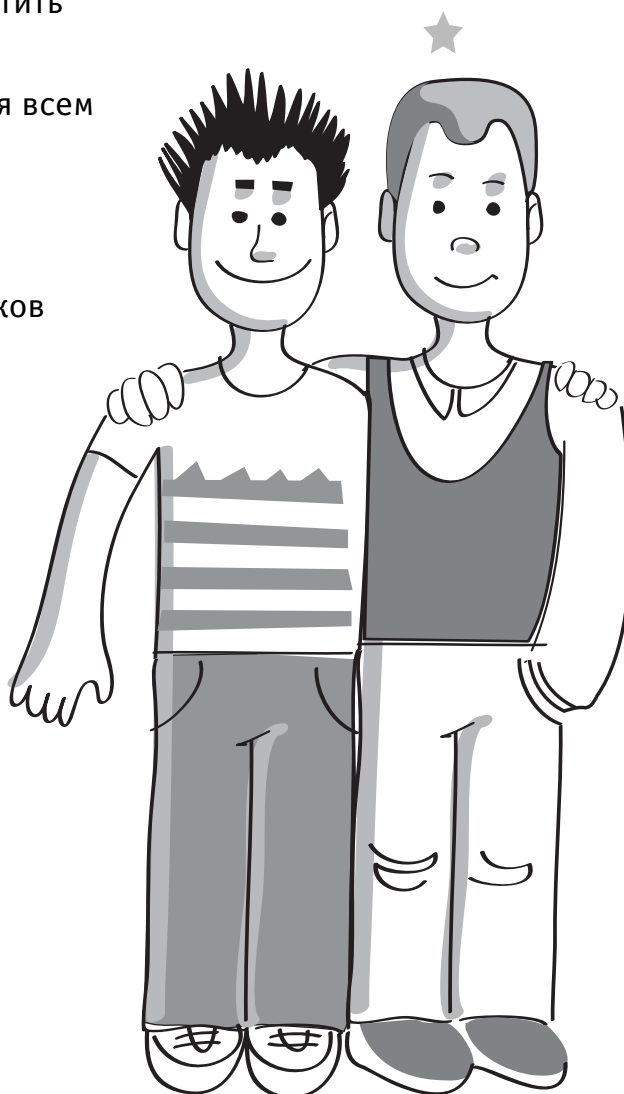


рабочий лист «ДРУГ»

Друг – это тот,

- ☐ с кем интересно быть вместе
- ☐ кто мне всегда поможет
- ☐ кто всегда защитит
- ☐ кто говорит правду
- ☐ с кем можно вместе радоваться
- ☐ с кем можно вместе грустить
- ☐ с кем хочется поделиться всем
- ☐ с кем вместе гуляем
- ☐ кто ждет тебя после уроков

(после работы)



рабочий лист «КОНЕЦ ДРУЖБЕ»

☐

вы поссорились

☐

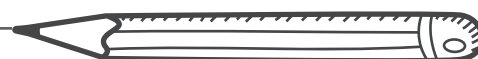
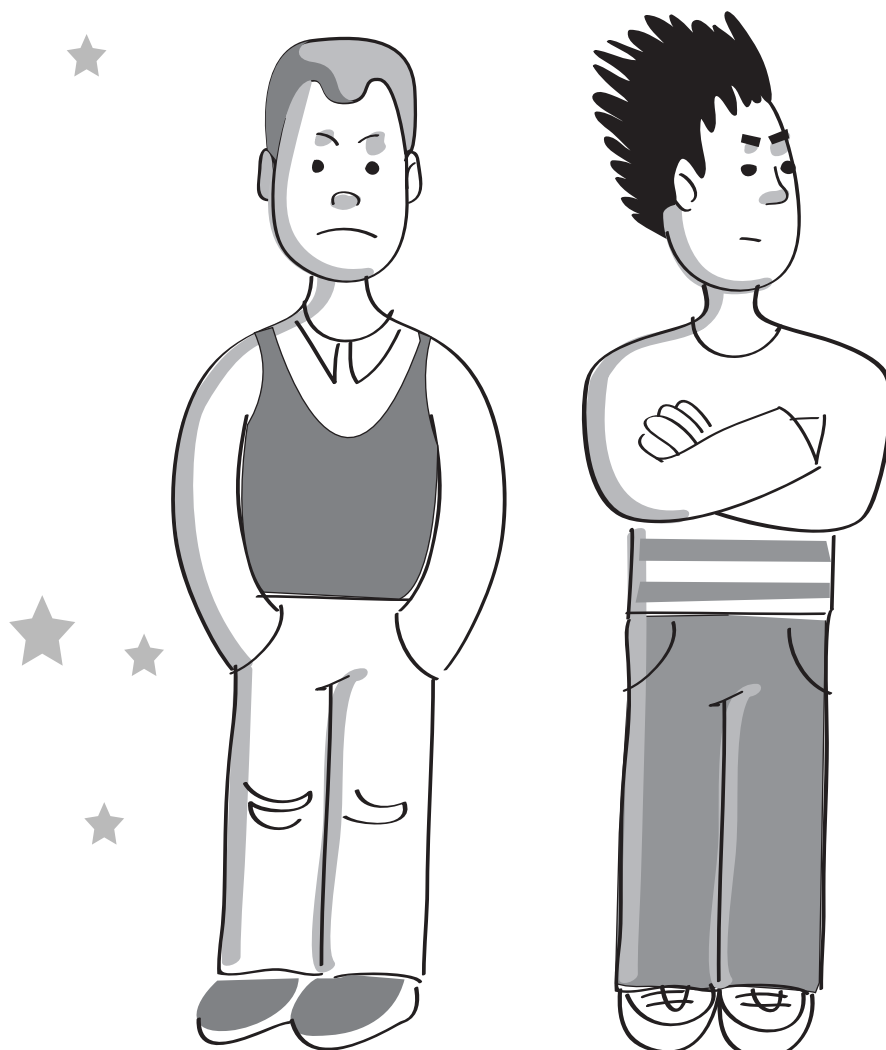
друг врет

☐

друг не хочет больше дружить с тобой,

☐

у него появились другие друзья



рабочий лист «ЛЮБОВЬ»

☐ **Любовь к маме:**

она самая лучшая и так любит меня.

Я люблю обнимать маму и целовать ее в носик.

☐ **Любовь к бабушке:**

она так вкусно готовит и крепко обнимает меня.

Я люблю ей говорить: «Бабушка, ты самая вкусная!»

☐ **Любовь к моей собаке:**

она такая теплая и веселая.

Я люблю ее гладить и расчесывать щеткой.

☐ **Любовь к воспитательнице в детском саду:**

она такая красивая и добрая.

Я люблю, когда она хвалит меня, когда я все сделаю хорошо.

☐ **Любовь к подружке:**

я так люблю играть и болтать с ней.

Я улыбаюсь, когда вижу ее.

☐ **Любовь к учительнице:**

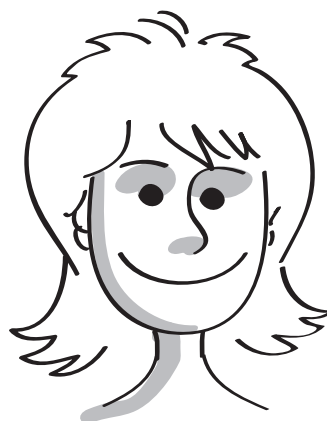
она такая добрая и так много знает.

Я стараюсь всегда внимательно ее слушать.

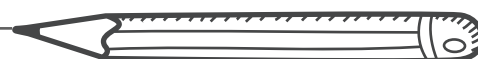
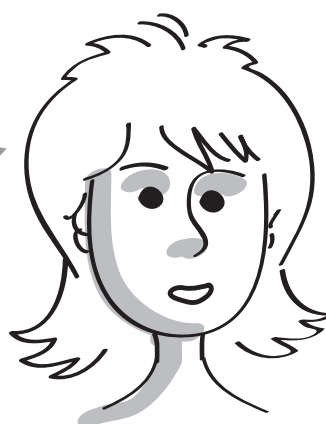


рабочий лист «ЯЗЫКИ ЛЮБВИ: СЛОВА»

Ты самая красивая
Мне с тобой очень хорошо
Я рад тебя видеть

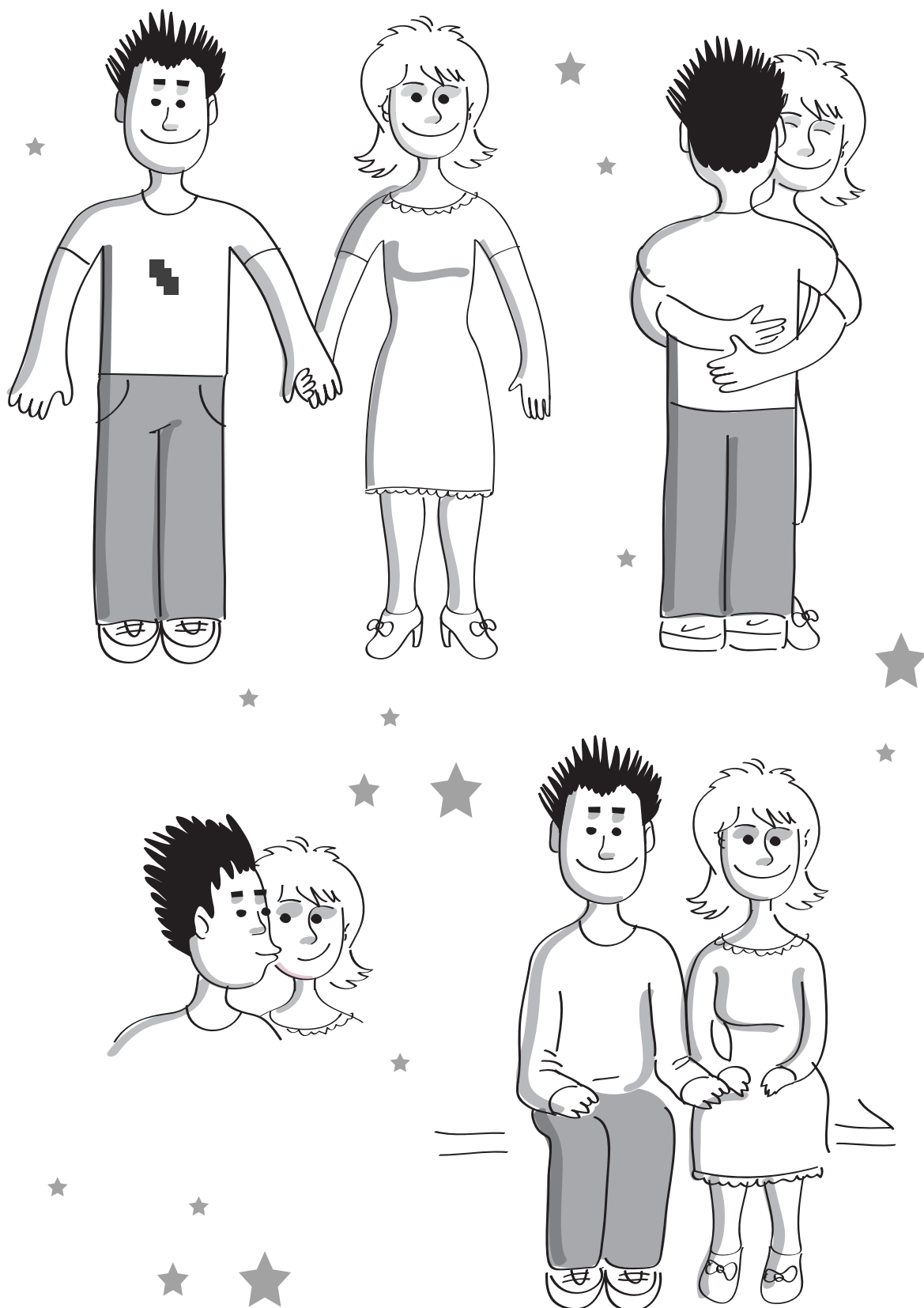


Ты самый сильный
Ты очень добрый
Мне с тобой очень хорошо





рабочий лист «ЯЗЫКИ ЛЮБВИ: ПРИКОСНОВЕНИЯ»



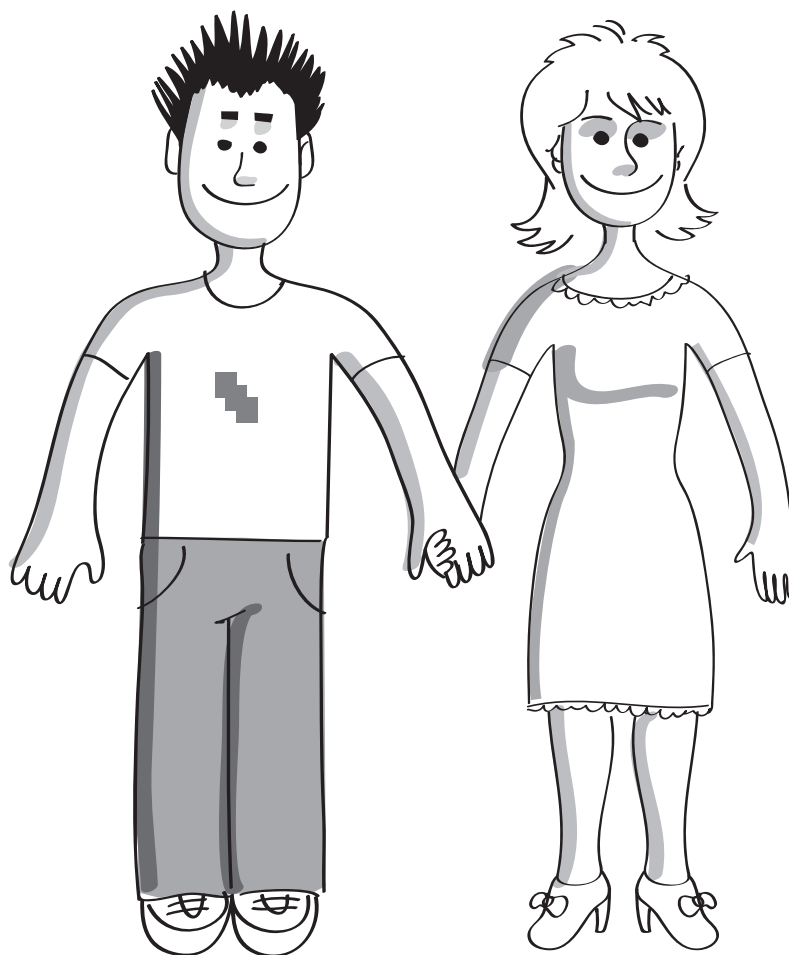
рабочий лист «ЯЗЫКИ ЛЮБВИ: ПОДДЕРЖКА»

У тебя все получится

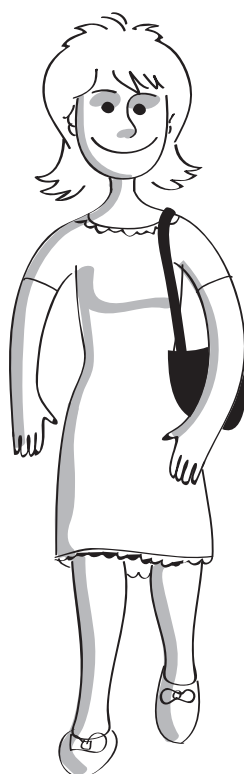
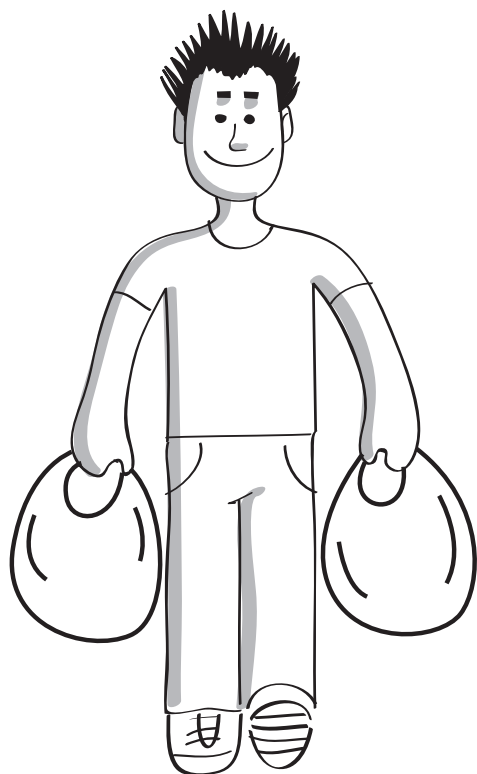
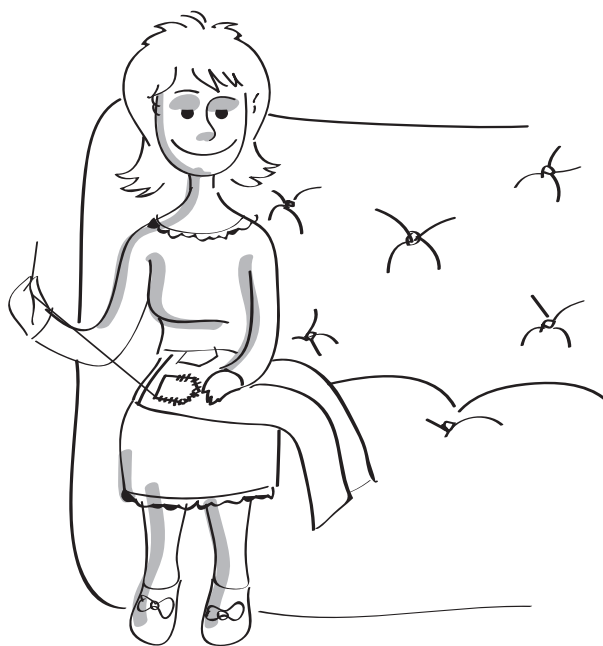
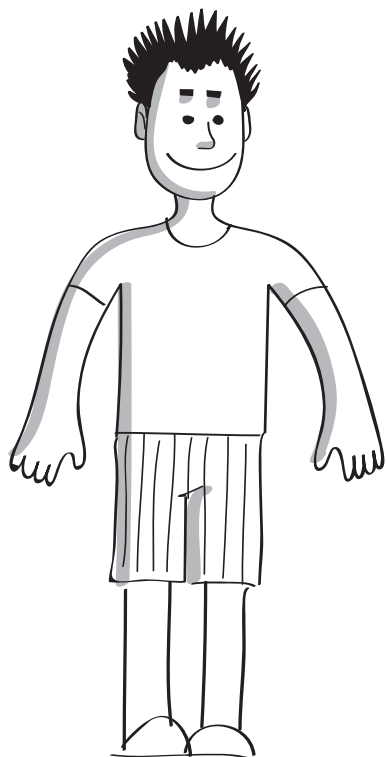
Я пойду вместе с тобой, не бойся

Попробуй еще раз, я помогу тебе

Давай сделаем это вместе



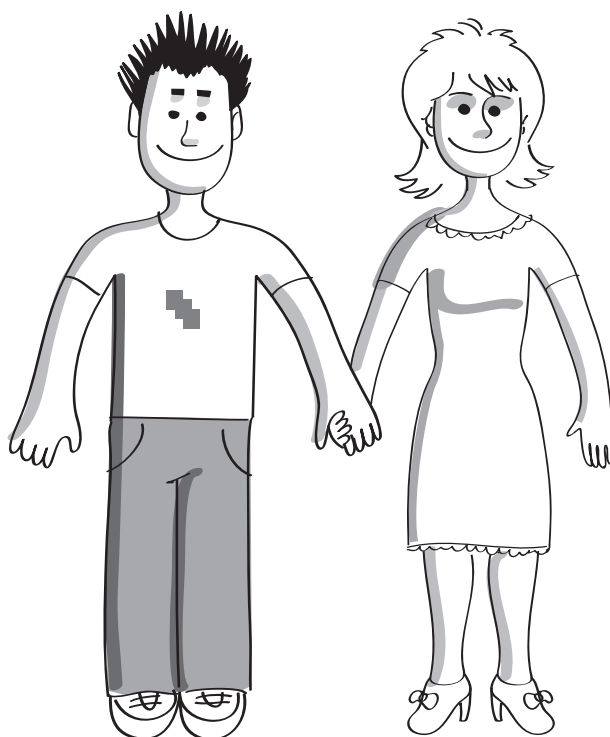
рабочий лист «ЯЗЫКИ ЛЮБВИ: ПОМОЩЬ»



«Взрослая» любовь

(любовь мужчины к женщине и женщины к мужчине):

- ☐ становится хорошо, когда видишь этого человека;
- ☐ улыбаешься без причины и хочешь быть рядом с ним;
- ☐ хочется взять за руку, обнять, поцеловать;
- ☐ хочется смотреть в глаза;
- ☐ хочется сидеть рядом;
- ☐ хочется дотрагиваться до человека;
- ☐ хочется все делать вместе с ним;
- ☐ грустно без этого человека;
- ☐ постоянно думаешь о нем /о ней;
- ☐ ревнуешь, когда он/она уделяет внимание кому-то другому.



ТЕМА «Я ПОНИМАЮ ЧУВСТВА ДРУГИХ»

ЗАНЯТИЕ «ПОНИМАНИЕ ЧУВСТВ»

Задачи:

- знать, как выражаются чувства другими людьми;
- понимать, что другие люди не всегда разделяют твои чувства.

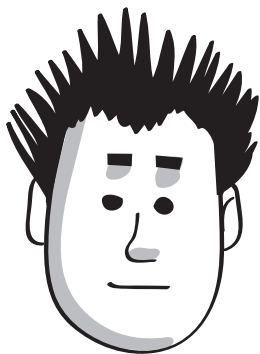
Материалы:

- фотографии людей с различным выражением лица;
- рабочий лист «Эмоции. Чувства»;
- карточки «Эмоции. Чувства».

Идеи:

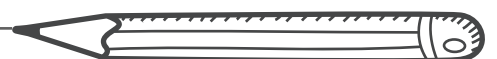
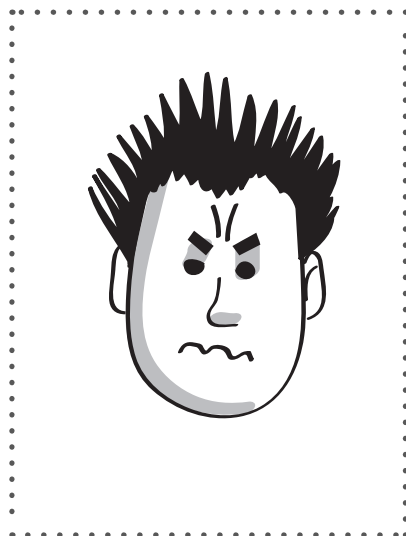
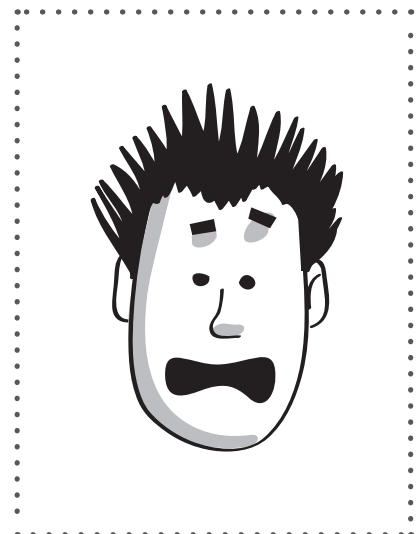
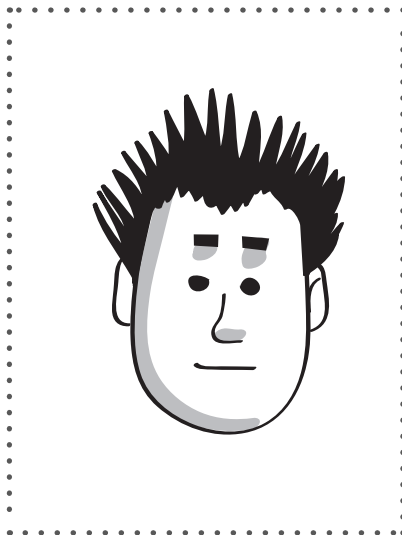
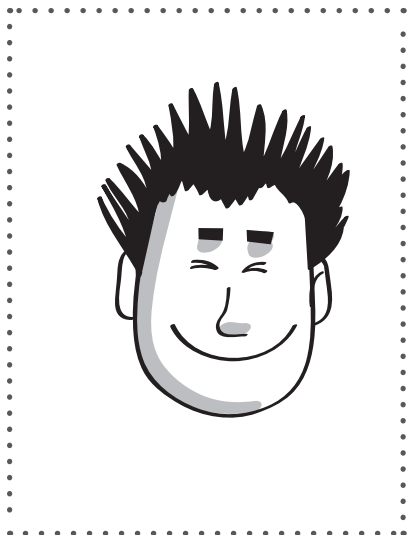
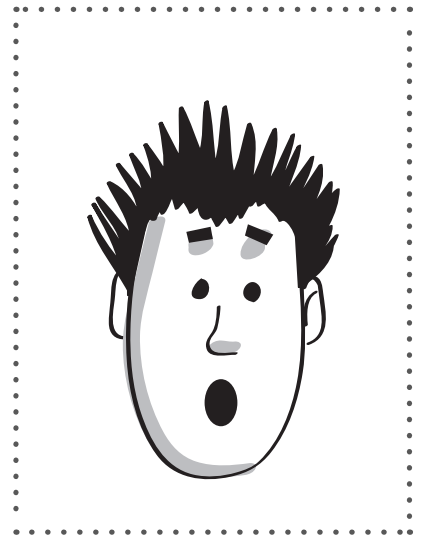
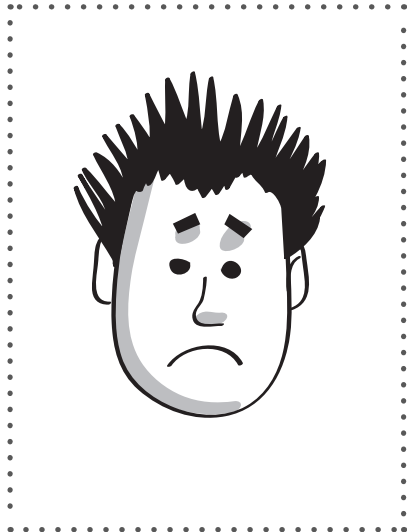
- Определите, какие чувства, эмоции выражают люди на фотографиях и на рисунках, назовите эти чувства. Попробуйте вспомнить ситуацию, когда вы испытывали подобные чувства. Попробуйте мимикой лица, жестами изобразить различные чувства и эмоции.
- Поиграйте в «Найди подобное». Приготовьте карточки, изображающие различные чувства (например, как на рабочем листе), в двух экземплярах каждую. Раздайте их вашим воспитанникам. Они двигаются по комнате, изображая мимикой ту эмоцию, которая нарисована (и написана) на их карточке, и ищут своего партнера, т.е. второго человека с такой же карточкой.

рабочий лист «ЭМОЦИИ»



спокойный, удивленный,
грустный, злой,
испуганный, радостный





ТЕМА «Я МАЛЬЧИК. Я ДЕВОЧКА»

ЗАНЯТИЕ «МУЖСКАЯ/ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА»

Задачи:

- знать о различиях женской и мужской одежды;
- познакомиться с тенденциями современной моды для мужчин и женщин;
- знать, где продается женская и мужская одежда.

Материалы:

- журналы мод,
- клей, ножницы, листы ватмана,
- различные предметы мужской и женской одежды, в том числе нижнего белья.

Идеи:

- Рассмотрите типично мужские и типично женские предметы одежды. Составьте типично мужской и типично женский гардероб, развесьте предметы одежды на плечиках.
М: классические брюки, пиджак, галстук, ремень. Обратите внимание, на какую сторону застегиваются рубашки, пиджаки, куртки, брюки у мужчин. Обратите внимание на покрой нижнего мужского белья, на сдержанный цвет.
Ж: платье, юбка, блуза, шаль, брюки. Обратите внимание, на какую сторону застегиваются рубашки, пиджаки, куртки, брюки у женщин. Как отличается покрой женских брюк. Познакомьтесь с женским нижним бельем: трусики, бюстгальтер, колготки. Обратите внимание на разнообразие цветовой гаммы женской одежды и белья. Обратите внимание на разнообразие аксессуаров в женской моде (платки, шарфы, пояски, броши и т.д.).
Составьте еще одну коллекцию, которая бы подошла и для мужчины, и для женщины в современном обществе: кроссовки, футболки, рубашки, джинсы, кепи, шарфы.
Обратите внимание, что даже одинаковая, на первый взгляд, универсальная одежда (т.н. унисекс), все равно имеет некоторые различия.
- Предложите девушкам составить рекламный плакат для магазина женской одежды, вырезав из журналов мод образцы различной одежды для женщин, а юношам – для магазина мужской одежды.

ЗАНЯТИЕ «МУЖСКАЯ/ЖЕНСКАЯ ПРИЧЕСКА»

Задачи:

- знать о различиях женской и мужской прически;
- познакомиться с тенденциями современной моды для мужчин и женщин;
- знать, где можно сделать прическу, постричься (парикмахерская, салон красоты).

Материалы:

- журналы мод
- клей, ножницы, листы ватмана

Идеи:

- Пригласите мужского и женского парикмахера на занятие.
- Сделайте портретную галерею мужских и женских причесок, вырезав фото из журналов мод, журналов причесок (старые номера всегда можно попросить в салонах красоты).

Рекомендации:

Обратите внимание всех, что моды на прическу меняются. Когда-то мужчины носили пышные парики и косички. Было время, когда у женщин обязательно должны были быть длинные волосы. Сегодня женщины могут коротко стричь волосы, а мужчины носить хвост.

ЗАНЯТИЕ «СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ»**Задачи:**

- познакомиться с понятиями «женственность», «мужественность»;
- научиться соответствовать стилю поведению, принятому в обществе у представителей своего пола.

Материалы:

- рабочий лист «Мужественность»;
- рабочий лист «Женственность».

Идеи:

- Разберите каждую характеристику, предложенную в рабочем листе. Что это значит? Придумайте или вспомните конкретную ситуацию для каждого понятия. Дополните характеристики.

ЗАНЯТИЕ «ЧАСТИ ТЕЛА, ОДИНАКОВЫЕ У МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК»**Задачи:**

- знать части тела, одинаковые у всех людей, и называть их;
- познакомиться с понятием «интимные части тела».

Материалы:

- рабочие листы «Человек»,
- предмет: теннисный мяч, мягкая игрушка, перышко и др.

Идеи:

- Рассмотрите рисунок человека спереди и сзади, назовите и подпишите (кто может) все части тела, одинаковые у мужчин и у женщин (голова, шея, плечо, спина, рука, нога). Обязательно используйте слова *грудь, живот, лобок, попа, бедро*. Объясните, что, несмотря на то, что эти части тела есть у всех людей, они относятся к «неприкосновенным» для посторонних людей. Сзади мужская и женская фигуры отличаются лишь формой тела (талия, плечи), спереди видны половые различия (у мальчика есть половой член (пенис), у девочки он отсутствует).
- Предложите поиграть в игру «Прикосновения».

*Все встают в круг. Один человек встает в середину круга и закрывает глаза. Остальные по очереди дотрагиваются до его тела каким-либо предметом (маленький мячик, перышко, мягкая игрушка). Затем дотрагиваются по очереди рукой. Все делятся впечатлениями о том, какие прикосновения более приятны, какие неприятны; угадывают, до какой части тела дотронулся товарищ.
До каких частей тела нельзя дотрагиваться?*

Рекомендации:

- Перед началом игры обязательно подчеркните еще раз, что мы имеем право дотрагиваться только до «нейтральных» частей тела. Здесь уместно ввести понятие «интимные части тела» (на примере слов *грудь, бедро, живот, попа*).
- Данное упражнение может выявить, что не все ориентируются в схеме своего тела. Учитель должен взять это на заметку и поработать с учащимся.

ЗАНЯТИЕ «ОТЛИЧИЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК»**Задачи:**

- знать, какими частями тела отличаются мужчины и женщины;
- знать названия мужских и женских половых органов;

Материалы:

- рабочий лист «Мужчина и женщина».

Идеи:

- Предложите учащимся вырезать и правильно наклеить рисунки половых органов на мужскую и женскую фигуры, сказать, как они называются (грудь, пенис, вагина). Обратите внимание учащихся на то, что мужская и женская фигуры имеют разную форму (бедро, плечи).
- – Объясните неприемлемость использования в речи грубых, непристойных названий половых органов и использования их в бранных выражениях.

Рекомендации:

- Детские названия половых органов (пися, писька) хороши до определенного возраста. Подростки, юноши/девушки не должны пользоваться детским языком.
- Вам будет непросто выбрать слово для обозначения женских гениталий, так как на сегодняшний день в русском языке нет нейтрального слова для обозначения данной части тела. Слова *влагалище, вагина* не совсем правильны. Но пока язык не нашел нужного слова (а он, как известно, отражает наше сознание), нам придется как-то обходиться.

ИЗ ОПЫТА

- *Когда будешь мыться, аккуратно и тщательно помой между ножек.*
- *Ты не забудешь перед сном подмыться? (слово «подмыться» означает вымыть гениталии).*

ЗАНЯТИЕ «УЧУСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПАРФЮМЕРИЕЙ»

ПАРФЮМЕРИЯ (франц. parfumerie – от parфит – приятный запах, духи)- изделия для ароматизации кожи, волос, одежды, а также гигиенические освежающие средства (духи, одеколон, туалетная вода).

Большой Энциклопедический словарь. 2000.

Задачи:

- знать, что такое парфюмерия;
- знать, где она продается;

- знать, как ею пользоваться и уметь ею пользоваться;
- различать мужскую и женскую парфюмерию.

Материалы:

- журналы, рекламные проспекты с фотографиями парфюмерных товаров;
- примеры ассортимента парфюмерии (шампуни, лосьоны, кремы, дезодоранты, духи, туалетная вода);
- листы А1;
- клей, ножницы;
- рабочий лист «Парфюмерные средства».

Идеи:

- Предложить учащимся сделать два больших плаката (девочки – женская тема, мальчики – мужская), на которых они представят назначение различных парфюмерных средств. Для этого они вырезают из журналов, рекламных проспектов фотографии парфюмерных товаров и наклеивают на лист бумаги напротив соответствующих частей тела (для образца см. рабочий лист «Парфюмерные средства»).

Волосы: шампунь, кондиционер, пенка, лак.

Лицо: лосьон, крем для разного типа кожи, пенка для бритья, лосьон после бритья.

Руки: крем для рук, крем для ногтей.

Тело: мыло, гель для душа, дезодорант (шариковый, спрей), крем.

Ноги: крем для ног.

Сравнить:

- чем различается упаковка: цветом (упаковка женской парфюмерии обычно более светлых, нежных цветов, мужской – более резких, темных),
- чем различаются по запаху (женская слаще, тоньше, нежнее; мужская – крепче),
- где продаются (в отделах супермаркетов или магазинов стоят на полках отдельно).

Рекомендации:

Ваши коллеги наверняка принесут достаточное количество флаконов с остатками парфюмерных средств, которые станут очень хорошими наглядными пособиями на занятии.

ЗАНЯТИЕ «УЧУСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОСМЕТИКОЙ»

КОСМЕТИКА (греч. kosmetike, от kosmeo – привожу в порядок, украшаю).

1) общее название предметов, служащих для сохранения и придания красоты человеческой наружности, напр.: мыло, пудра, белила и румяна.

2) искусство улучшать красоту человеческого тела.

Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка.– Чудинов А.Н., 1910.

Задачи:

- знать, что такое косметика, для чего она предназначена;
- знать, где она продается;
- уметь ею пользоваться.

Материалы:

- журналы, рекламные проспекты с фотографиями различных косметических средств;
- различные косметические средства;

- лист бумаги А1;
- клей, ножницы;
- рабочий лист «Косметические средства»

Идеи:

- Предложить учащимся сделать коллаж, рассортировав косметические средства (для образца см. рабочий лист «Косметические средства»)

Глаза: тушь, тени, карандаш, средства для снятия макияжа.

Губы: карандаш, помада, блеск.

Щеки: пудра, румяна.

Волосы: пенка, лак.

Ногти: лак, жидкость для снятия лака.

- Накрасить кого-либо из учащихся (девушку), подчеркнув некрасивость чрезмерного употребления косметики (формирование хорошего вкуса).
- Обязательно повести речь об уместности макияжа (легкий – днем, более выраженный – на дискотеку).

Рекомендации:

Пустые флаконы из-под косметических средств вы наверняка найдете дома, у знакомых. В косметических магазинах вам не откажут в пробниках. Договоритесь с косметическим салоном, чтобы их специалист пришел к вам и провел мастер-класс. А еще лучше сходить с группой девушек, для кого это актуально (2-3 человека), в настоящий салон на мастер-класс.

ЗАНЯТИЕ «УЧУСЬ УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ»

Задачи:

- привить необходимость ухода за своим телом;
- познакомиться со средствами, помогающими в уходе за лицом и телом.

Материалы:

- мочалки (губки, в том числе и для лица), различные ножницы (для стрижки, маникюрные), пилочки для ногтей, инструменты для обработки стоп (пемза, терки), различные расчески (щетки), ватные палочки, ватные диски, инструменты для удаления волос (станок) и т.д.
- рабочий лист «Средства гигиены».

Идеи:

- Имейте для занятий «чемоданчик», в котором будут представлены различные предметы гигиены различной формы. Разберите каждый предмет: что это, для чего и как им пользоваться.
- Предложите каждому «собрать» набор для себя (см. рабочий лист «Средства гигиены») и прокомментировать, почему набор выглядит именно так.
- Если есть возможность, дайте домашнее задание собрать и принести на следующее занятие свою настоящую дорожную косметичку со всеми необходимыми для поездки на каникулы (в отпуск) предметами. Рабочий лист будет основой для заполнения своей дорожной косметички.

Рекомендации:

- такое занятие будет очень кстати перед какой-либо поездкой. Переговорите с родителями (законными представителями) вашего воспитанника, попросите купить красивую дорожную косметичку (лучше, если вместе с ребенком) и все необходимые предметы (это небольшие финансовые затраты).

ЗАНЯТИЕ «УЧУСЬ ОДЕВАТЬСЯ»**Задачи:**

- знать, что одежда бывает для разных случаев;
- иметь представление о цветовой гамме;
- прививать хороший вкус.

Материалы:

- журналы мод,
- листы бумаги А1,
- клей, ножницы,
- различные предметы одежды,
- ковровая дорожка для «подиума»,
- рабочие листы «Умею одеваться».

Идеи:

- Разбейте всю группу (класс) на малые группы по 2-3 человека. Каждая группа вырезает фото из журналов и создает плакат с одеждой, предназначенной для какого-либо конкретного случая: *мы идем... в театр, в кино, в школу, на пляж, на день рождения, в поход, гулять по городу, на дискотеку, едем на экскурсию и т.д.* Обязательно обсудите каждый плакат, оформите выставку.
- Сделайте «подиум», нарядите одного из учеников, обсудите, для какого случая может быть эта одежда, все ли уместно в этом наряде? Все ли сочетается по цвету? Нет ли разностильности?
- Предложите выполнить задание с рабочими листами «Умею одеваться». Учащиеся должны найти на рисунках неуместности в нарядах, ответить на вопрос «Что не подходит?»

Футболка, шорты, шляпа, ботинки

Костюм, шляпа, шлепанцы

Нарядное платье, сапоги, рукавицы

Костюм, ботинки, галстук, бейсболка

Рекомендации:

Очень важно, прививая хороший вкус, показывая уместность одежды, учитывать при этом желание молодого человека или девушки самовыразиться. Педагог должен отличать безвкусицу от самовыражения, которое может не совпадать с общепринятыми нормами.

ЗАНЯТИЕ «МОЙ ПОРТРЕТ»**Задачи:**

- лучше узнать себя, своего товарища;
- понять, что, несмотря на общие черты, каждый человек неповторим.

Материалы:

- большие листы бумаги (склеенные обои),
- наборы фломастеров, цветных карандашей или красок,
- сантиметровая лента, весы, ростомер,
- рабочий лист «Это я».

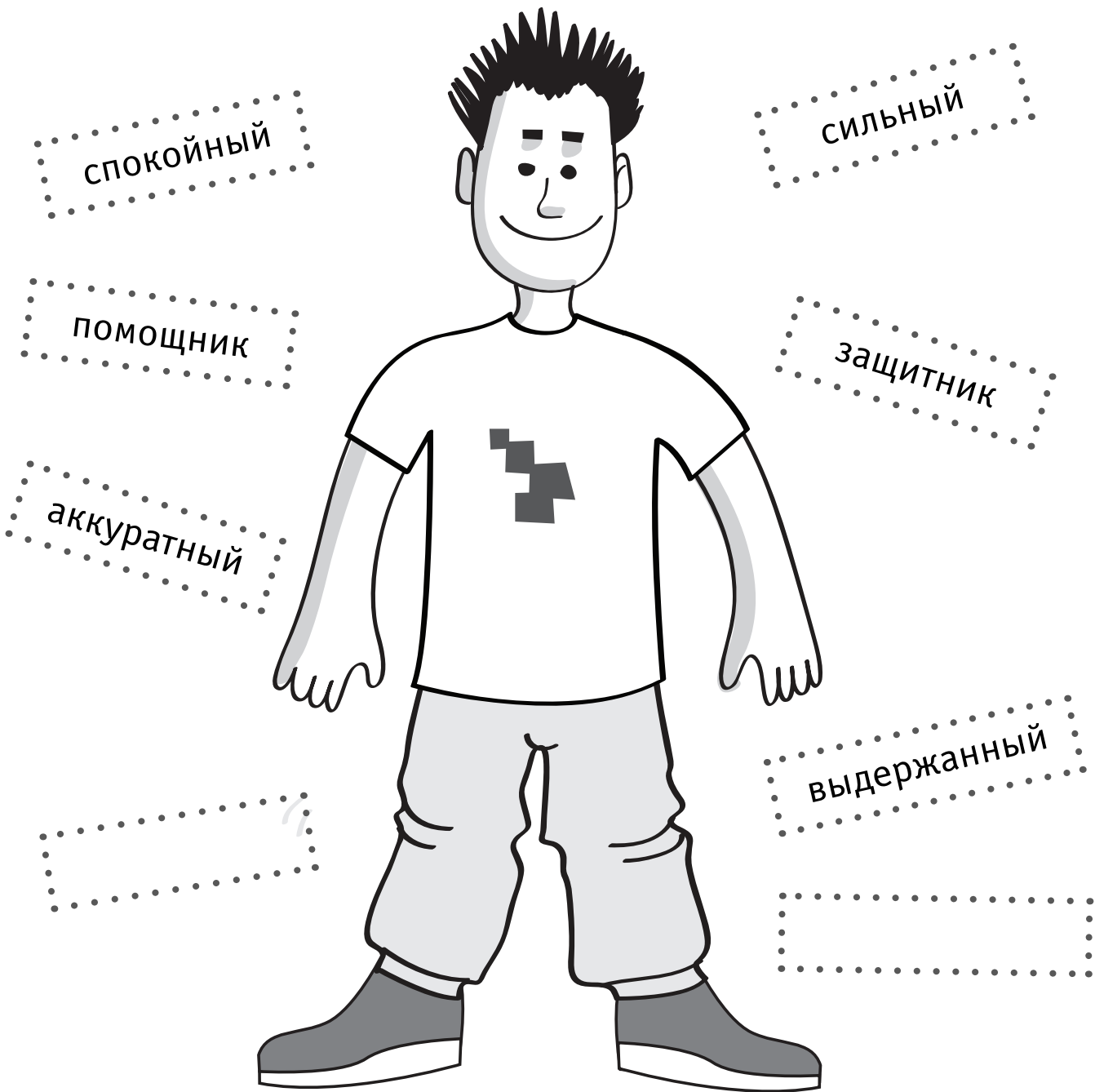
Идеи:

- Предложите учащимся разбиться на пары. Один человек ложится на лист бумаги, другой обводит его тело по контуру толстым фломастером. Затем меняются своими контурами и рисуют с натуры друг друга, пытаясь как можно более точно передать цвет волос, глаз, одежду. Оформите «Портретную галерею».
- Предложите заполнить анкету «Это я» (это будет уже второй лист). Для этого надо будет провести настоящее обследование. Необходима будет помощь товарищей. Поиграйте! Это может быть прием у врача, прием на работу (все измерения необходимы для подбора спецодежды) и т.п. Обратите внимание, что одинаковые части тела у различных людей имеют отличия по размеру, форме и т.д.

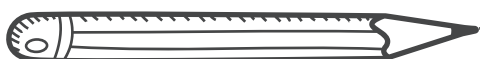
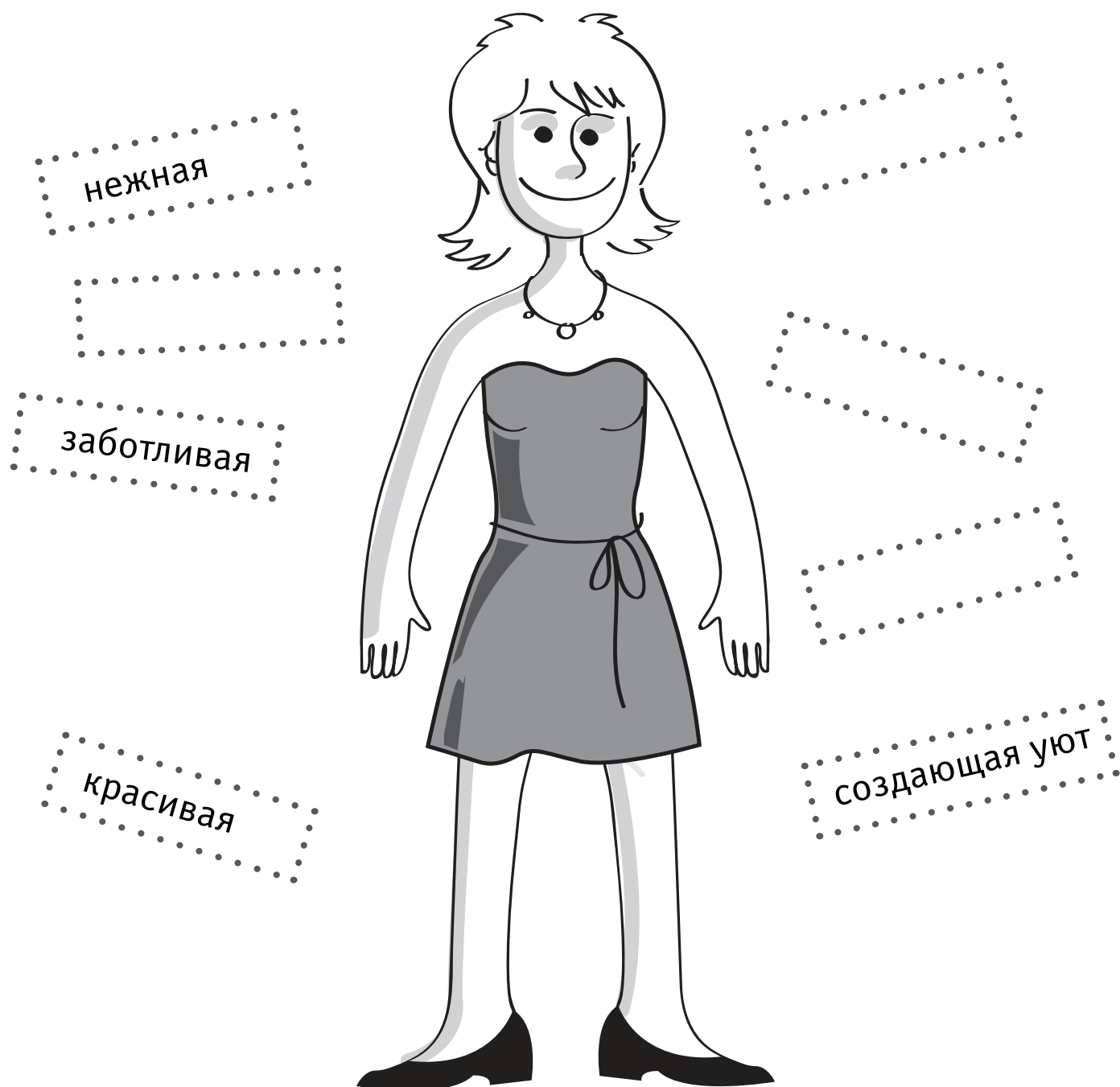
Рекомендации:

Создайте атмосферу настоящей художественной мастерской. Посадите натуру на стул, «художнику» приготовьте набор инструментов (краски, кисти, карандаши, фломастеры и т.д.).

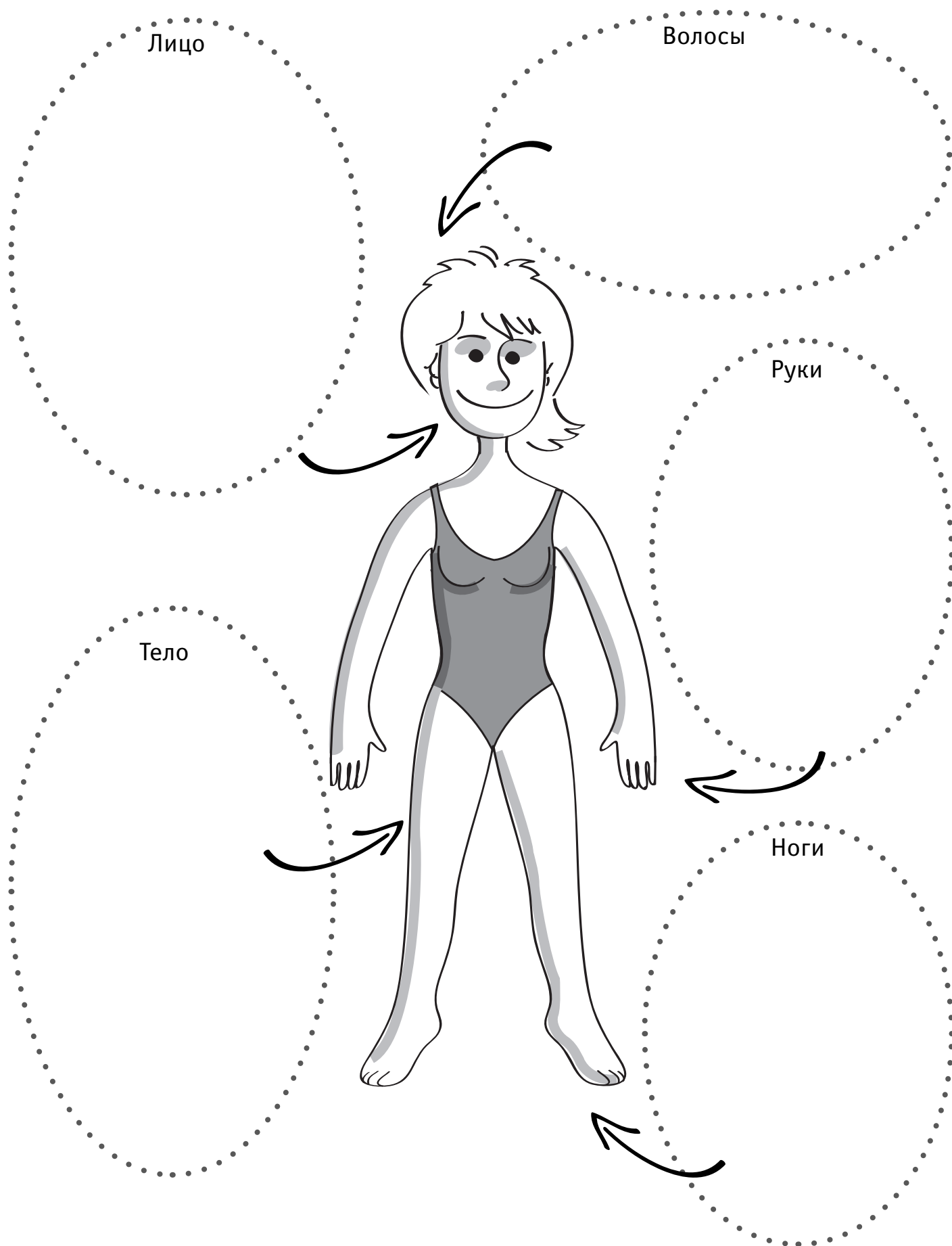
рабочий лист «МУЖЕСТВЕННОСТЬ»



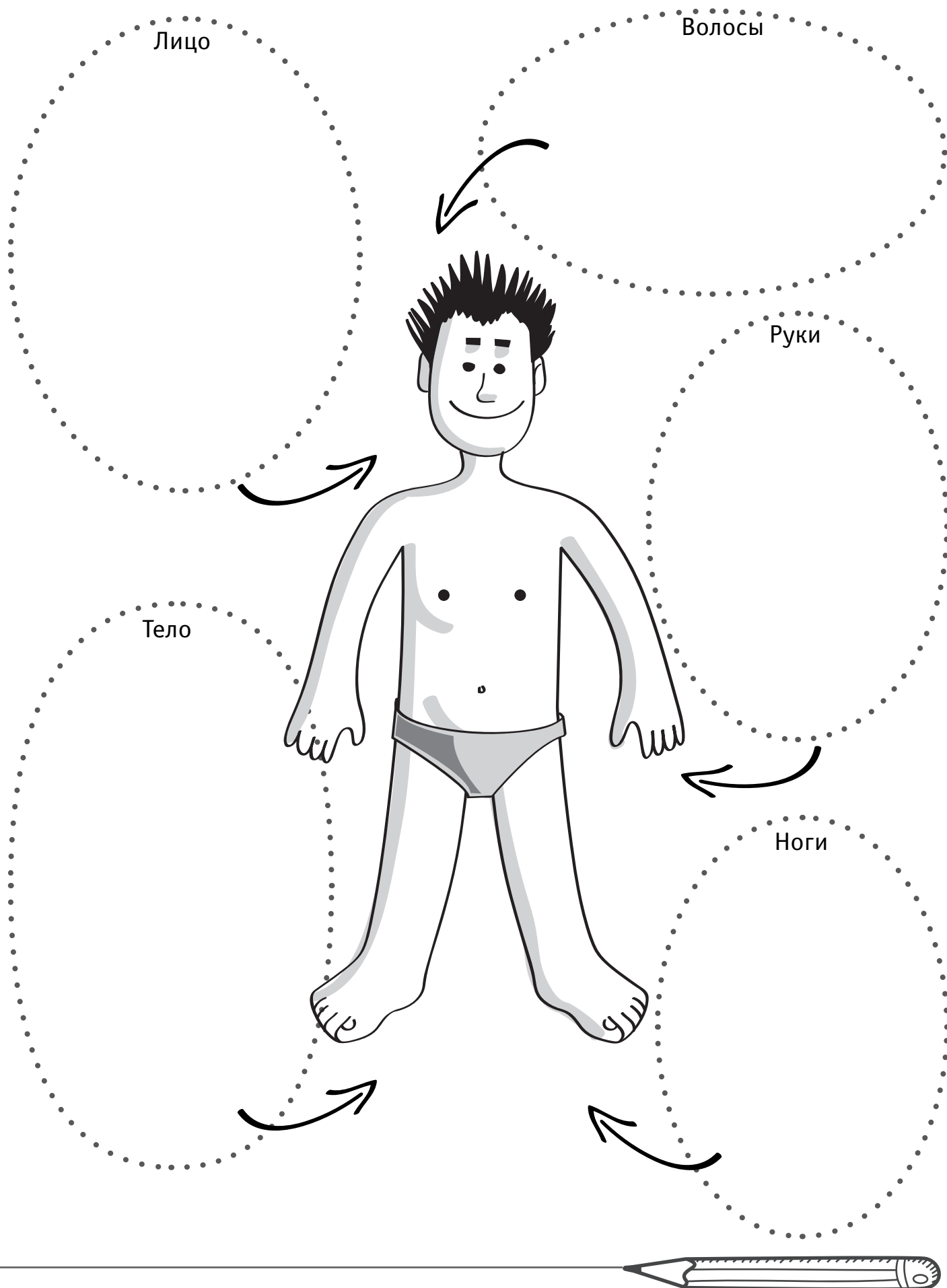
рабочий лист «ЖЕНСТВЕННОСТЬ»



рабочий лист «ПАРФЮМЕРНЫЕ СРЕДСТВА»

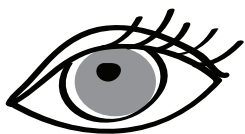


рабочий лист «ПАРФЮМЕРНЫЕ СРЕДСТВА»



рабочий лист «КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА»

1



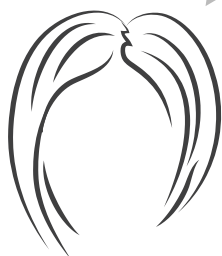
глаза

2



губы

3



волосы

4



щеки

5



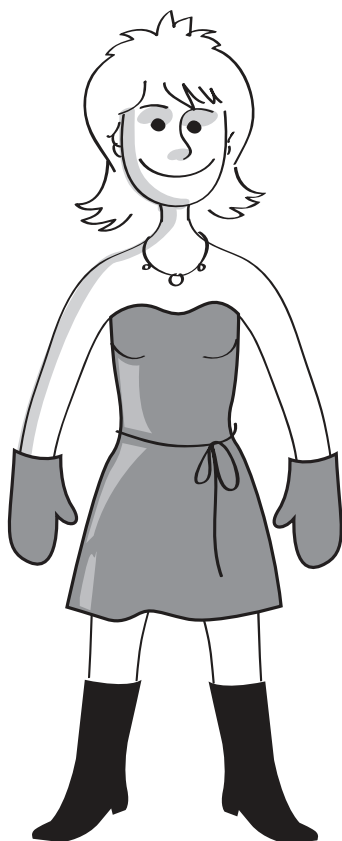
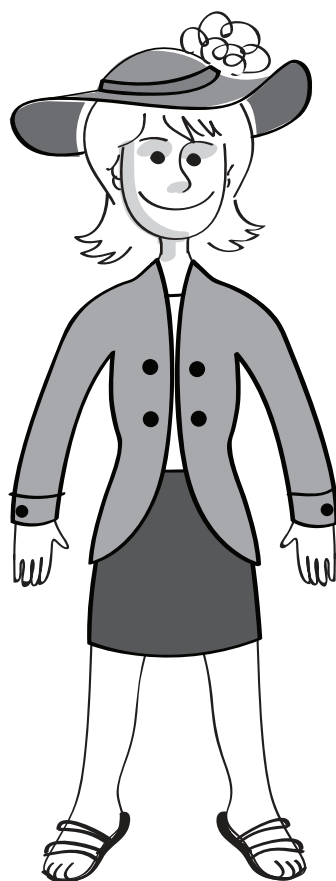
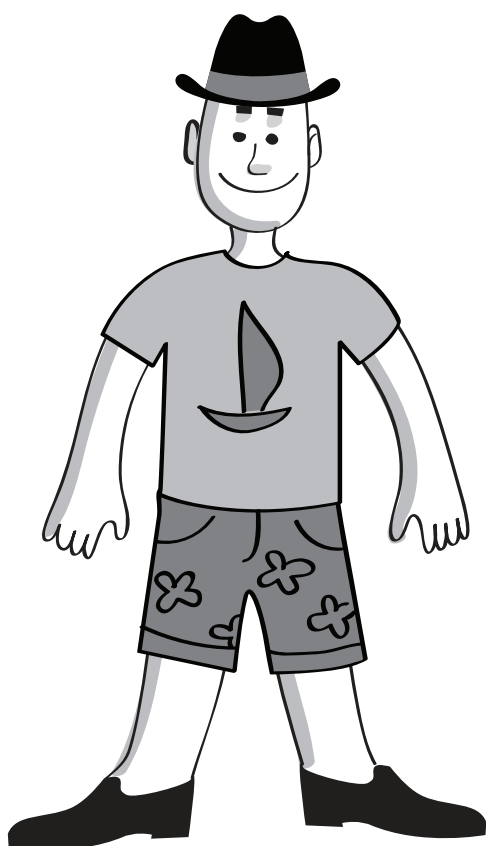
ногти



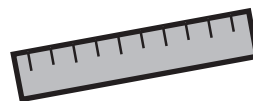
рабочий лист «СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ»



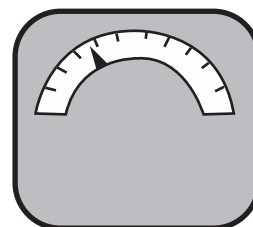
рабочий лист «УМЕЮ ОДЕВАТЬСЯ»



1 Мой рост _____



2 Мой вес _____



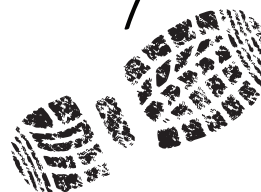
3 Мой обхват талии _____



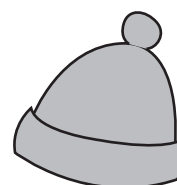
4 Моя рука _____



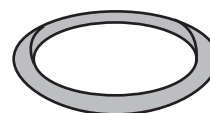
5 Мой размер ноги _____
(для обуви)



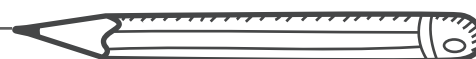
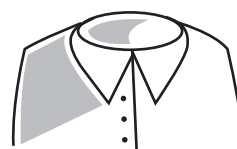
6 Мой размер головы _____
(для шапки)



7 Мой размер безымянного
или среднего пальца _____
(чтобы купить кольцо)



8 Мой обхват шеи _____
(чтобы купить рубашку)



ТЕМА «Я ВЗРОСЛЕЮ»

ЗАНЯТИЕ «ПРИЗНАКИ ВЗРОСЛЕНИЯ МАЛЬЧИКОВ»

Задачи:

- знать, какие изменения происходят с мальчиком в подростковом возрасте,
- понимать, что такие изменения происходят со всеми, не бояться их,
- знать правила интимной гигиены и соблюдать их.

Материалы:

- рабочий лист «Изменения переходного возраста»,
- «Неприятные ситуации»

*-Ты ночуешь в гостях у своего друга, утром просыпаешься и чувствуешь, что белье мокрое и липкое. Ты понимаешь, что это ночное семяизвержение. Что делать с бельем?
-Лето, тепло, ты едешь в автобусе. Напротив тебя сидят две красивые девушки, ты любишься ими и вдруг чувствуешь, как у тебя возникает эрекция. Что делать? И т.п.*

Идеи:

- Разберите каждое положение из рабочего листа. Пусть каждый для себя отметит, происходит ли это с ним. Обязательно обратите внимание на некоторые «неудобства» переходного возраста и отметьте, что это явления временные (ломка голоса, прыщи).
- Отдельный аспект – интимная гигиена. Прежде всего, поговорите о соблюдении правил при ночных поллюциях (менять белье, мыться).
- Разберите несколько «неприятных ситуаций». Подумайте вместе о приемлемом выходе из них.

Рекомендации:

Занятия о возрастных изменениях лучше проводить отдельно для юношей и девушек, отдельные темы, в частности, связанные с поллюциями и эрекцией должны рассматриваться индивидуально и только если такие проблемы имеют место.

ИНФО

ПОЛЛЮЦИЯ (*pollutio*; лат. *polluere* пачкать) – непроизвольное семяизвержение (эякуляция), происходящее обычно во сне на фоне эротических сновидений и не прерывающее сна. Чаще наблюдается в подростковом или юношеском возрасте, с началом регулярной половой жизни поллюции прекращаются. Помимо ночных могут быть и дневные поллюции, которые появляются в состоянии бодрствования и в большинстве случаев возникают при естественном сексуально-эротическом возбуждении вне ситуации полового сближения (чаще при объятиях, поцелуях, но иногда даже вследствие чисто зрительных впечатлений, например, при виде обнаженного женского тела). Иногда дневные поллюции происходят под действием несексуальных раздражителей, чаще всего сильных эмоций (напр., страха), а также при транспортных вибрациях, выполнении физических упражнений и т. д. Первые поллюции всегда свидетельствуют о начале полового созревания, поэтому некоторые специалисты сравнивают первые поллюции у мальчиков с первыми менструациями у девочек. Возраст наступления первых поллюций и их частота зависят от индивидуальных особенностей (конституции, темперамента и др.), общего состояния здоровья, образа жизни. При определенных обстоятельствах у здоровых мужчин П. могут вообще никогда не

ИЗ ОПЫТА

возникать. Ночные поллюции у взрослых наблюдаются, как правило, вследствие полового воздержания, они обеспечивают периодическую эвакуацию спермы и облегчают такие тягостные проявления воздержания, как фиксация психики на сексуальной тематике. У подростков и юношей поллюции появляются в среднем 1 раз в неделю, у взрослых – 1 раз в месяц. Однако в период полового воздержания поллюции учащаются, а равномерность их исчезает. Поллюции не представляют собой отклонения от нормы, а скорее свидетельствуют о нормальной гормональной активности половых желез. В то же время учащение поллюций (когда они возникают ежесуточно или даже по несколько раз в сутки) без перечисленных причин на фоне привычного ритма половой жизни свидетельствует о расстройстве половой сферы. В таких случаях следует обратиться к врачу-специалисту. Как правило, поллюции не приносят ущерба здоровью и обычно не сопровождаются неприятными переживаниями. Испытываемые некоторыми юношами после поллюций недомогание, угнетенность, слабость обычно возникают в результате переживаемых страхов в связи с неправильным представлением о поллюциях как проявлении какой-либо болезни. Это чувство страха за свое здоровье у подростков обычно быстро проходит после соответствующих разъяснений.

Краткая медицинская энциклопедия

- Расскажи, что ты делаешь, когда просыпаешься?
- Иду в туалет, потом в ванную. Умываюсь, чищу зубы, одеваюсь, завтракаю.
- А в чем ты спишь?
- В трусах и в майке.
- А ты снимаешь утром одежду, в которой спишь? Надеваешь чистое белье?
- Нет.
- А надо снимать. Одежда для сна – это только для сна. Человек потеет во сне, потом от одежды может неприятно пахнуть. А бывало так, что ты утром просыпаешься и видишь, что у тебя мокрое белье, и ты думаешь, что ты описался?
- Было.
- Здорово! Это ты не описался. Это бывает у всех мальчиков, которые взрослеют, становятся юношами. Не пугайся этого. Только надо обязательно снять белье, положить его в корзину с грязным бельем, помыться под душем и надеть чистое. Ты уже такой большой!

ЗАНЯТИЕ «ПРИЗНАКИ ВЗРОСЛЕНИЯ ДЕВОЧЕК»

Задачи:

- знать, какие изменения происходят с девочкой в подростковом возрасте,
- понимать, что такие изменения происходят со всеми, не бояться их,
- знать, что такое менструация,
- знать правила интимной гигиены и соблюдать их,
- уметь пользоваться прокладками.

Материалы:

- рабочий лист «Изменения переходного возраста»,
- прокладки (в том числе ежедневные), трусики,

- рабочий лист «Как пользоваться гигиенической прокладкой»,
- клей,
- «Неприятные ситуации»
 - *В школе (на работе, на улице) у тебя неожиданно начались месячные, ты не заметила этого. Рукой почувствовала мокрое пятно на брюках. Что делать?*
 - *Вы пошли в поход в лес с ночевкой. Неожиданно у тебя начались месячные. Прокладок с собой нет. Что делать? И т.п.*

Идеи:

- Разберите каждое положение из рабочего листа «Изменения переходного возраста». Пусть каждый для себя отметит, происходит ли это с ним. Обязательно обратите внимание на некоторые «неудобства» переходного возраста и отметьте, что это явления временные (прыщи, боль в груди).
- Разберите с помощью просветительских плакатов, что такое менструация, подчеркните ее периодичность. Девушка должна знать, что нерегулярность менструации – это повод для обращения к врачу. Пусть девушки поделятся тем, как проходят у них критические дни: как они себя чувствуют, как снимают сильную боль. Обсудите, как можно называть эти дни: критические дни, менструация, месячные, кровотечение, мои дни и т.д.
- Отдельный аспект – интимная гигиена. Прежде всего поговорите о соблюдении правил гигиены во время менструации: мыться под душем ежедневно, подмываться как минимум два раза в день, менять прокладки через каждые 4-5 часов.
- Рассмотрите и заполните рабочий лист «Как пользоваться прокладкой». Потренируйтесь пользоваться ими с реальными предметами (приготовьте для занятия трусики и различные прокладки). Обратите внимание девушки, что прокладки бывают различной длины и толщины, специальные – для ночи.
- Разберите несколько «неприятных ситуаций». Подумайте вместе о приемлемом выходе из них.

Рекомендации:**Данное занятие необходимо проводить отдельно в группе девушек!**

– Подготовка девушки к соблюдению правил гигиены в критические дни – пользование ежедневными гигиеническими прокладками. Пусть это станет хорошей привычкой.

– Некоторым девочкам, девушкам сложно следить за регулярностью менструаций. Эту обязанность тогда должен взять на себя близкий человек.

ИНФО

Менструальный цикл - сложный физиологический процесс, характеризующийся изменениями во всём организме женщины, повторяющийся каждые 21–30 (чаще – 28) суток. Основное внешнее проявление менструального цикла – кровотечение из половых органов (точнее – матки), называемое менструацией. Менструации начинаются в период полового созревания с 11–15 лет и продолжаются до наступления менопаузы в возрасте 45–55 лет. Время появления первой менструации (менархе) различно и зависит от климата, условий жизни, питания, социально-гигиенических условий и т.п. Менструации устанавливаются не всегда сразу, могут запаздывать, но через 6–12 месяцев приобретают правильный ритм, повторяясь у каждой девочки (женщины) с одинаковым для неё интервалом. Менструации отсутствуют у девочек до начала полового созревания, у женщин во время беременности, во время кормления ребёнка и после наступления климакса.

Месячные кровотечения продолжаются в зависимости от особенностей организма женщины от 3 до 6–7 суток, количество теряемой крови колеблется от 40 до 150 г. Перед менструацией у некоторых женщин наблюдаются небольшое учащение пульса и повышение артериального кровяного давления, а также раздражительность, утомляемость

и сонливость. В течение менструального цикла происходят волнообразные сдвиги в кровообращении, терморегуляции, обмене веществ и др., связанные с физиологическими изменениями функций нервной системы. При нормальном цикле указанные изменения находятся в пределах физиологических колебаний и не снижают трудоспособности женщин. Во время менструации главное гигиеническое требование – соблюдение чистоты, относительного физического и психического покоя. Не рекомендуются морские и речные купания, ванны, желательно пользоваться душем. Нельзя употреблять острую пищу, алкоголь, т.к. они способствуют приливу крови к органам брюшной полости, что усиливает маточные кровотечения. Половые сношения на время менструации исключаются. Нарушения менструального цикла наблюдаются при ряде заболеваний, неполноценном питании, нервно-психических потрясениях и др.; эти нарушения могут проявляться в виде отсутствия менструаций (аменорея), очень скудных (гипоменорея) или чрезмерно обильных (меноррагия), кратковременных (олигоменорея) и болезненных (дисменорея) менструаций. Лечение направлено на устранение основной причины, вызвавшей нарушения цикла.

ЗАНЯТИЕ «ГИГИЕНА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»

Задачи:

- знать возможные причины неприятного запаха;
- понять, как важна гигиена тела, особенно в подростковом возрасте;
- знать и соблюдать правила гигиены.

Материалы:

- вещи и продукты с различными запахами,
- рабочий лист «Запахи»,
- рабочий лист «Если..., то....»,
- клей.

Идеи:

- Соберите «коллекцию» мешочков и баночек с различными запахами (чеснок, пряности, духи, мыло, т.д.). Предложите учащимся понюхать, попытаться определить, что это и сказать, приятен или неприятен им этот запах. Обратите внимание учащихся на то, что иногда один и тот же запах может нравиться одним и не нравиться другим (чеснок).
- Разберите вместе рабочий лист «Запахи». Задание: вырежьте карточки и разложите их в две колонки. В левую – с названиями предметов, запах которых вам приятен, в правую – с названиями предметов, запах которых вам неприятен. Приклейте их. Каждый распределяет и раскладывает в таблице свой комплект карточек. Предложите учащимся продолжить этот список. Каждый может вспомнить другие приятные или неприятные для него запахи.
- Раздайте учащимся рабочий лист «Если..., то...». Предложите вырезать карточки и разложить их в колонку «Как избавиться». Вместе разберите каждый случай. Предложите учащимся приклеить карточки в правой колонке. Желательно, чтобы каждый привел и свой пример (дописал).

Рекомендации:

Если занятия по интимной гигиене вы проводили отдельно для юношей и для девушек, то для данной темы лучше собрать всю группу вместе.

рабочий лист «ИЗМЕНЕНИЯ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА»



Отметь, какие изменения происходят с тобой:

- ☐ Я расту
- ☐ Растут волосы на лице
- ☐ Растут волосы подмышками
- ☐ Растут волосы в низу живота
- ☐ Появляются прыщи на лице
- ☐ «Ломается» голос
- ☐ Увеличилась потливость
- ☐ Плечи стали шире
- ☐ Растет грудь
- ☐ Растет пенис
- ☐ Менструации
- ☐ Поллюции

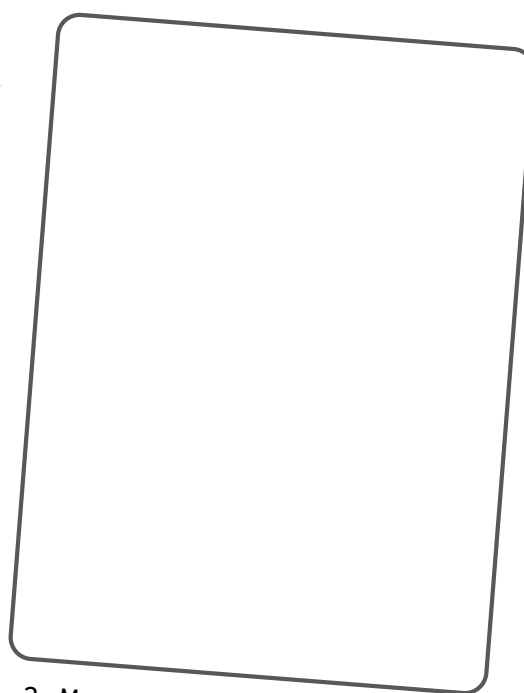


рабочий лист 1
«КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПРОКЛАДКОЙ»



1. Снимаю клеевую полоску

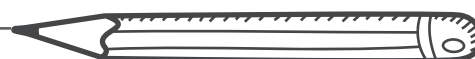
2. Приклеиваю прокладку на трусики



3. Мою руки



4. Меняю прокладку каждые 4 часа



рабочий лист 2




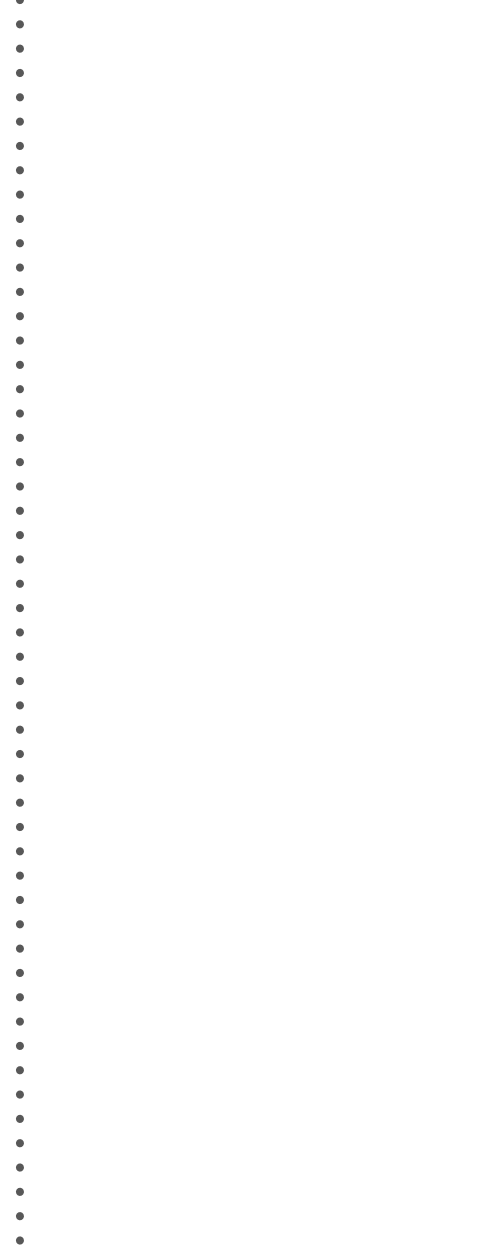
«КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПРОКЛАДКОЙ»

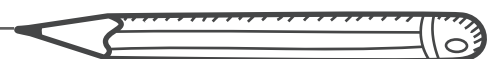


Вырежи и наклей правильно



рабочий лист 1 «ЗАПАХИ»



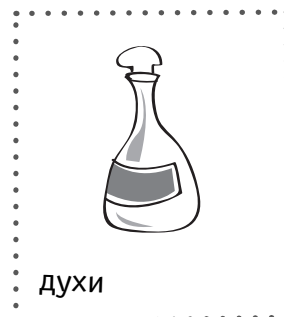
рабочий лист 2 «ЗАПАХИ»



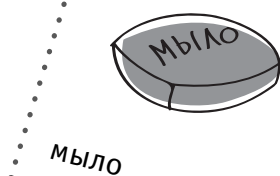
кофе



клубника



духи



мыло



чеснок



грязное тело



грязный туалет



протухшее яйцо



потные ноги



шампунь



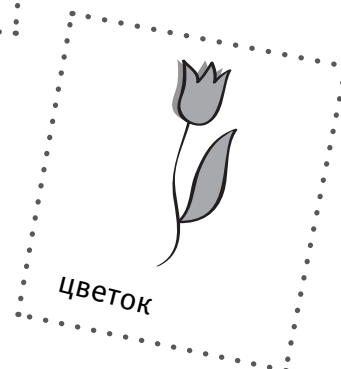
апельсин



сигаретный дым



грязные носки



цветок



Причина запаха		Как избавиться	
	Потные ноги		
	Нечищенные зубы		
	Грязные носки		
	Нездоровые зубы		
	Потные подмышки		
	Курение		
	Грязная одежда		



рабочий лист «ЕСЛИ...ТО...»



Выстирать
одежду



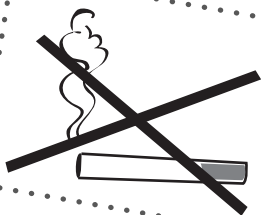
Регулярно
чистить зубы



Посетить
стоматолога



Выстирать носки



Не курить



Вымыть
ноги



Вымыться и
воспользоваться
дезодорантом



ТЕМА «ПРИНЯТИЕ ТЕЛЕСНОГО КОНТАКТА»

ЗАНЯТИЕ «ПРИНЯТИЕ ТЕЛЕСНОГО КОНТАКТА»

Задачи:

- понимать значение понятия «телесный контакт»,
- знать границы допустимого телесного контакта.

Идеи:

- Введите понятие «личного пространства» (на расстоянии вытянутой руки человека). Предложите всем пообщаться, переходя от одного человека к другому, не нарушая личного пространства. Оговорите схему диалога:
 - Здравствуй. Я – Саша. Давай познакомимся?
 - Здравствуй. А я Ира. Рада с тобой познакомиться (жмут друг другу руки).
- Предложите игру «Встреча»

Все встают в круг. Человек устанавливает контакт глазами с одним из играющих. Пара, установившая контакт, идет навстречу друг другу, при встрече они кивают друг другу. Это проделывают все. Следующее задание: поздороваться за руку при встрече. Следующее: обнять друг друга при встрече.
- Предложите игру «Спасатели»

Разделите группу пополам. Первая половина выходит из помещения. Вторая половина прячется под одеялами: их завалило снегом. Первые заходят обратно в помещение, они спасатели, их задача – осторожно освободить людей из-под снега и согреть их. Затем группы меняются ролями.
- Предложите игру «Рисунки на спине».

Все разбиваются на пары. Номер один из пары поворачивается спиной к номеру два. Педагог рисует на доске (на бумаге) рисунок, который номер два должен нарисовать указательным пальцем на спине своего партнера. Номер один должен угадать, что это был за рисунок (учитель задает рисунок, простой в рисовании и понятный всем участникам: например, круг, крест, солнце и т.п.). Затем номера меняются местами.

ЗАНЯТИЕ «ТАНЕЦ»

Задачи:

- допускать телесный контакт во время танца,
- уметь приглашать на танец, принимать приглашение и танцевать,
- отвергать неприемлемый контакт во время танца.

Материалы:

- видеозаписи дискотеки с медленными и энергичными танцами,
- магнитофон, музыкальные записи,
- светомузыка,
- рабочий лист «Танец».

Идеи:

- Просмотрите видео, обратите внимание, что танцы бывают групповые и парные в зависимости от характера музыки. Потренируйтесь приглашать партнера на танец.

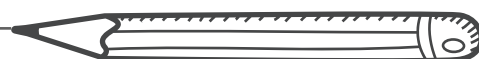
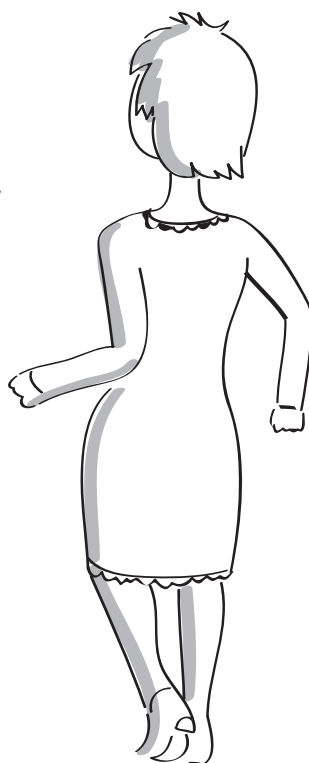
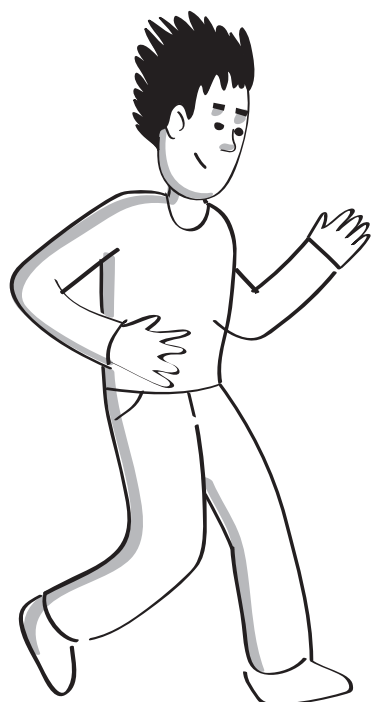
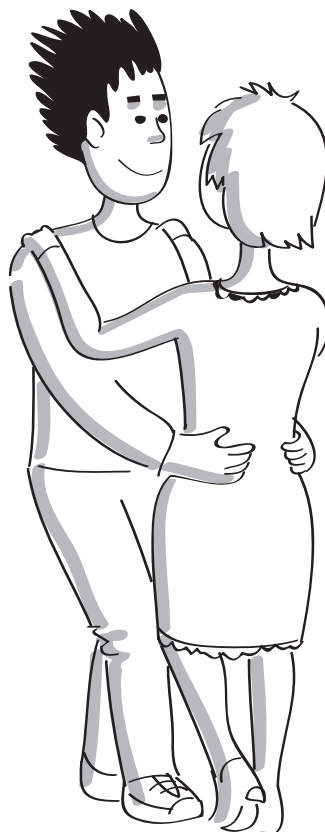
- Покажите и предложите танцевать в паре с партнером различными способами: руки на плечи, руки на поясе, рука в руке. Обратите внимание на дистанцию: чем ближе люди друг другу, тем ближе они танцуют.
- Покажите, что если близость партнера чрезмерна, можно достаточно вежливо отстраниться. Проиграйте такие ситуации.

Рекомендации:

– Тренироваться можно без учета пола партнера, просто договорившись: я – девочка, ты – мальчик. А вот на дискотеке все должно быть «по-настоящему». Учитель, воспитатель, конечно же, найдет возможность организовать дискотеку в учреждении.

– Если у вас будет возможность сходить на «настоящую» дискотеку, не отвергайте ее. Конечно же, надо учитывать, что сегодня отношение к людям с инвалидностью еще осторожное. Но вы наверняка подумаете о том, как подготовить местное сообщество к тому, что и особые люди – это часть общества. Не бойтесь!

– Если в учреждении есть учитель музыки, то оговорите с ним включение в программу занятий разучивание современных танцевальных движений. Если нет такой возможности, сделайте это сами. Это несложно!



ТЕМА «ПРАВО СКАЗАТЬ «НЕТ»

ЗАНЯТИЕ «Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ «НЕТ»

Задачи:

- знать, что у каждого человека есть право сказать «нет», если тебя заставляют что-то делать против твоего желания;
- понимать разницу между нежеланием выполнять свои обязанности и отказом выполнять неприемлемые для себя требования;
- знать способы защиты.

Материалы:

- рабочий лист «Право сказать «нет».

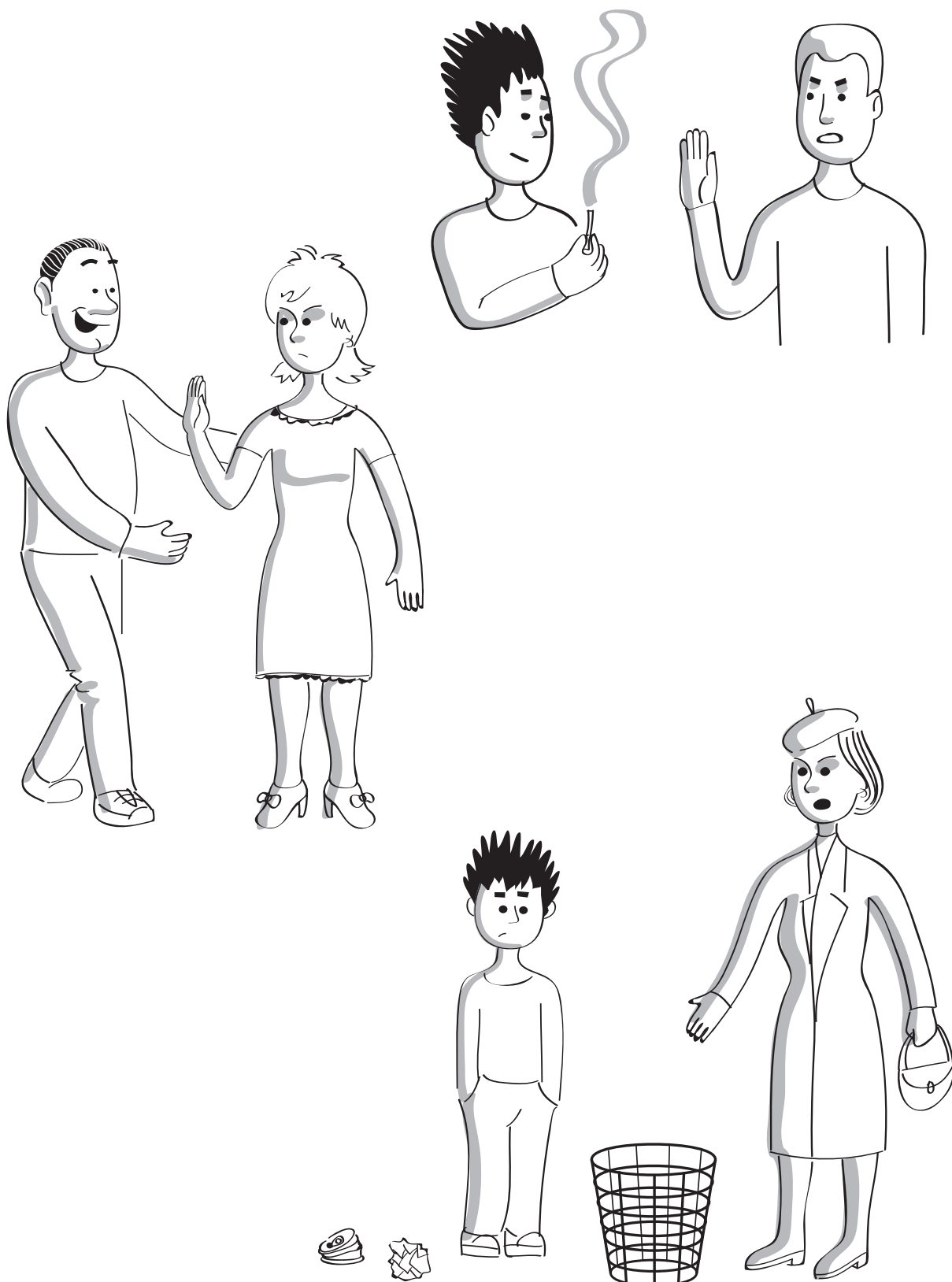
Идеи:

- Рассмотрите ситуации, изображенные на рабочем листе. Обратите внимание на разницу ситуаций: когда я имею право сказать «нет», а когда я должен выполнять свои обязанности.
- Повторите понятие «личного пространства» (на расстоянии вытянутой руки человека).
- Поиграйте в игру «Стоп»: группу разделите пополам и поставьте всех друг напротив друга. Сначала одна линия идет навстречу своему партнеру (тому, кто находится напротив). Человек, который стоит, должен подать любой сигнал в тот момент, когда ему станет некомфортно от близости другого человека, т.е. когда нарушается его личное пространство. Подскажите, что передать информацию можно мимикой, руками, ногами: нахмурить или удивленно поднять брови; сморщить нос; покачать головой, выставить руку, оттолкнуть руками, выставить ногу, топнуть ногой, отвернуться, уйти.
- Предложите сыграть в игру «ДА. НЕТ». Группу разделите пополам и поставьте всех парами друг напротив друга. Задание: мимикой, жестами, языком тела человек из одной группы показывает, а из другой пытается понять, ЧТО хочет показать человек и отвечает ему также мимикой, жестом или языком тела согласием или несогласием. Можно показать: ты мне нравишься; я хочу встречаться с тобой.
Показать: глазами (закрыть, подмигнуть), ртом (улыбнуться, послать воздушный поцелуй), рукой (взять за руку, обнять, поманить, прикоснуться), ногой (коснуться стопами, просто подойти к человеку близко).
Ответ ДА: закрыть и открыть глаза, улыбнуться, кивнуть, подойти, взять за руку.
Ответ НЕТ: нахмуриться, показать язык, отрицательно покачать головой, скрестить руки на груди, отвернуться, топнуть ногой, уйти.

Рекомендации:

- Очень важно, чтобы каждый понял: нет – это нет. И это надо учиться принимать. «Нет» будет всегда, если:
- партнер находится в состоянии алкогольного опьянения,
 - партнер спит,
 - партнер в глубоком горе.

рабочий лист «ПРАВО СКАЗАТЬ «НЕТ»



ТЕМА «СЕМЬЯ»

ЗАНЯТИЕ «МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ В СЕМЬЕ»

Задачи:

- знать о причинах разделения обязанностей на традиционно мужские и женские (мужчины от природы сильнее);
- знать о том, что в современном обществе не существует строгого деления семейных обязанностей на мужские и женские;
- знать о том, что в каждой семье разделение обязанностей происходит по обоюдному согласию партнеров.

Материалы:

- микрофон, камера

Идеи:

- Поиграйте в журналистов. Возьмите микрофон (камеру, если это возможно) и проинтервьюируйте сотрудников вашего учреждения. Задайте им вопрос: «Как распределяются обязанности у вас в семье?» Наверняка вы услышите разные варианты. Это поможет более убедительно показать вашим воспитанникам, что мужчина может и готовить, и стирать белье, и убирать квартиру, и ходить в магазин.

Рекомендации:

Важно, чтобы молодые люди поняли, что в семье главное – вместе. Все, что касается семейных обязанностей, происходит не со словами «ты должен/ ты должна», а потому, что это нужно «нам». Конечно, не всегда хочется выполнять то, что необходимо, но если чего-то не сделаешь ты, это ляжет на плечи любимого человека. Хочешь ли ты нагружать его?

ИНФО

В каждом обществе в разные времена складывается свое понимание роли мужчины и женщины. Сейчас принято говорить о равноправии мужчин и женщин. Хотя в доме женщина традиционно больше занимается домашним хозяйством: готовит, стирает, наводит порядок. Мужчина также принимает участие в ведении домашнего хозяйства, но он выполняет в основном ремонтно-строительные работы. Уход за садом, огородом может быть общей обязанностью. Впрочем, каждый человек выбирает то, что ему больше по душе, и молодые люди должны знать, что обязанности мужчин и женщин в современном обществе распределяются в зависимости от желаний и пристрастий каждого. Поэтому в школе и мальчики, и девочки учатся стирать, гладить белье, шить на машинке, ремонтировать свою одежду, ткать, делать покупки, готовить, накрывать на стол, мыть посуду. Но не следует забывать: природа создала мужчин более сильными, чем женщин, поэтому мальчики, юноши должны учиться приходить на помощь там, где требуется их сила (перенести, передвинуть, поднять тяжесть).

ЗАНЯТИЕ «СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ»**Задачи:**

- знать, что конфликтные ситуации – это часть семейной жизни, это не катастрофа и не разрыв отношений;
- знать, как вести себя в конфликтной ситуации.

Материалы:

- рабочий лист «Семейные конфликты»,
- рабочий лист «Как вести себя в ситуации конфликта».

Идеи:

- Разберите ситуации, изображенные на рабочих листах. Опишите, что здесь может происходить. Предложите различные выходы из данных неприятных ситуаций (как приемлемые, так и неприемлемые). Проиграйте их. Оцените.
- Поработайте с советами, изложенными на рабочем листе «Как вести себя в ситуации конфликта». Придумайте несколько различных конфликтных ситуаций, вероятных для семьи, и попробуйте разрешить их, используя данные советы. Будет нагляднее, если вы проиграете конфликты в нескольких вариантах: как в неприемлемом, грубом, громком, так и воспитанно, спокойно, конструктивно.

ЗАНЯТИЕ «РОДИТЕЛЬСКИЕ ОБЯЗАННОСТИ»**Задачи:**

- очертить весь спектр забот, связанных с уходом за ребенком;
- дать почувствовать степень ответственности за ребенка;
- попытаться понять, готов ли человек к этой ответственности.

Материалы:

- рабочий лист «Распорядок дня с ребенком»,
- сырое яйцо.

Идеи:

- Предложить юноше или девушке, заявляющим о желании родить ребенка, взять сырое яйцо (нарисуйте личико на нем) и сохранить его в течение дня, нося с собой, держа в тепле, нигде не забывая, не разбив его. И это будет только слабое подобие той огромной ответственности и заботы, которая появляется с рождением ребенка.
- Рассмотреть рабочий лист «Распорядок дня с ребенком», обсудить все обязанности родителей.

Рекомендации:

Как и все девочки, многие ученицы школы начинают в определенное время возить коляску с куклой, играя «в маму». Позже, в возрасте 14-15 лет, от них можно услышать: «Я вырасту, и у меня будет ребеночек». Как доступно объяснить девочке, девушке, что рождение ребенка – это шаг огромной ответственности и что она, чаще всего, не сможет ухаживать за ним и воспитывать его? Такие разговоры очень тяжелы для родителей, учителей, они очень тяжелы для самой девушки. Но их не избежать. Единственный метод – убеждение, показ проблем, трудностей, которые сразу же появятся при рождении ребенка (нужно работать, чтобы зарабатывать деньги,

так как малышу надо покупать еду, одежду, коляску, кроватку; нужно иметь квартиру, где вы будете жить; ты должна будешь ухаживать за малышом и днем, и ночью: кормить, переодевать, купать, лечить, если он заболит; помогать ему, когда он будет учиться в школе и т.д.). Учитель должен попытаться убедить, что девушка (или молодой человек) не в состоянии пока создать все условия, необходимые для воспитания ребенка. С другой стороны, необходимо помнить, что у каждого человека есть право на создание семьи, рождение детей. Важно оценить жизненную ситуацию всесторонне, понять, есть ли реальная возможность вырастить и воспитать ребенка, есть ли родственники, которые помогут в этом. Будем надеяться, что в скором будущем и социальные службы будут сопровождать семьи людей, которые в этом нуждаются, в том числе и в вопросах воспитания детей.

Главная задача педагога – обрисовать степень ответственности за ребенка, обсудить, готовы ли молодые люди стать родителями. Для этого можно смоделировать всю новую жизненную ситуацию: и финансовую, и бытовую, и психологическую. Где жить? Достаточно ли средств для покупки коляски, кроватки, одежды, памперсов (составьте бюджет)? Готов(а) ли ты не спать ночами? И т.д.

рабочий лист «СЕМЕЙНЫЙ КОНФЛИКТ»



рабочий лист

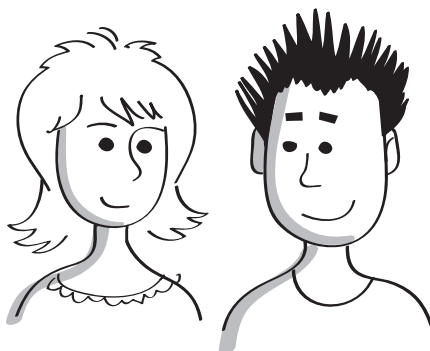
«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ КОНФЛИКТА»

- Внимательно и доброжелательно выслушай зачинщика конфликта, даже если тебе и хочется вспылить. Будь великодушен.
- Говори только о конкретной проблеме, которая тебя волнует сейчас, не начинай придирки, оскорбления вообще, иначе вы оба погрязнете в обвинениях.
- Постарайся говорить и отвечать как можно более спокойным тоном.



НЕЛЬЗЯ:

- Предъявлять взаимные претензии (а ты тоже не моешь за собой посуду).
- Оскорблять (и вообще ты грязнуля).
- Говорить на повышенных тонах, кричать.
- Отступать от обсуждаемой проблемы (и еще ты вечно слушаешь музыку на полную громкость, хоть знаешь, что мне это не нравится).
- Упомянуть о давнишних обидах (а помнишь, как ты забыл про мой день рождения?).
- Угрожать (еще один раз, и будет хуже).
- Предъявлять ультиматумы (если не будешь мыть посуду, я не буду готовить).

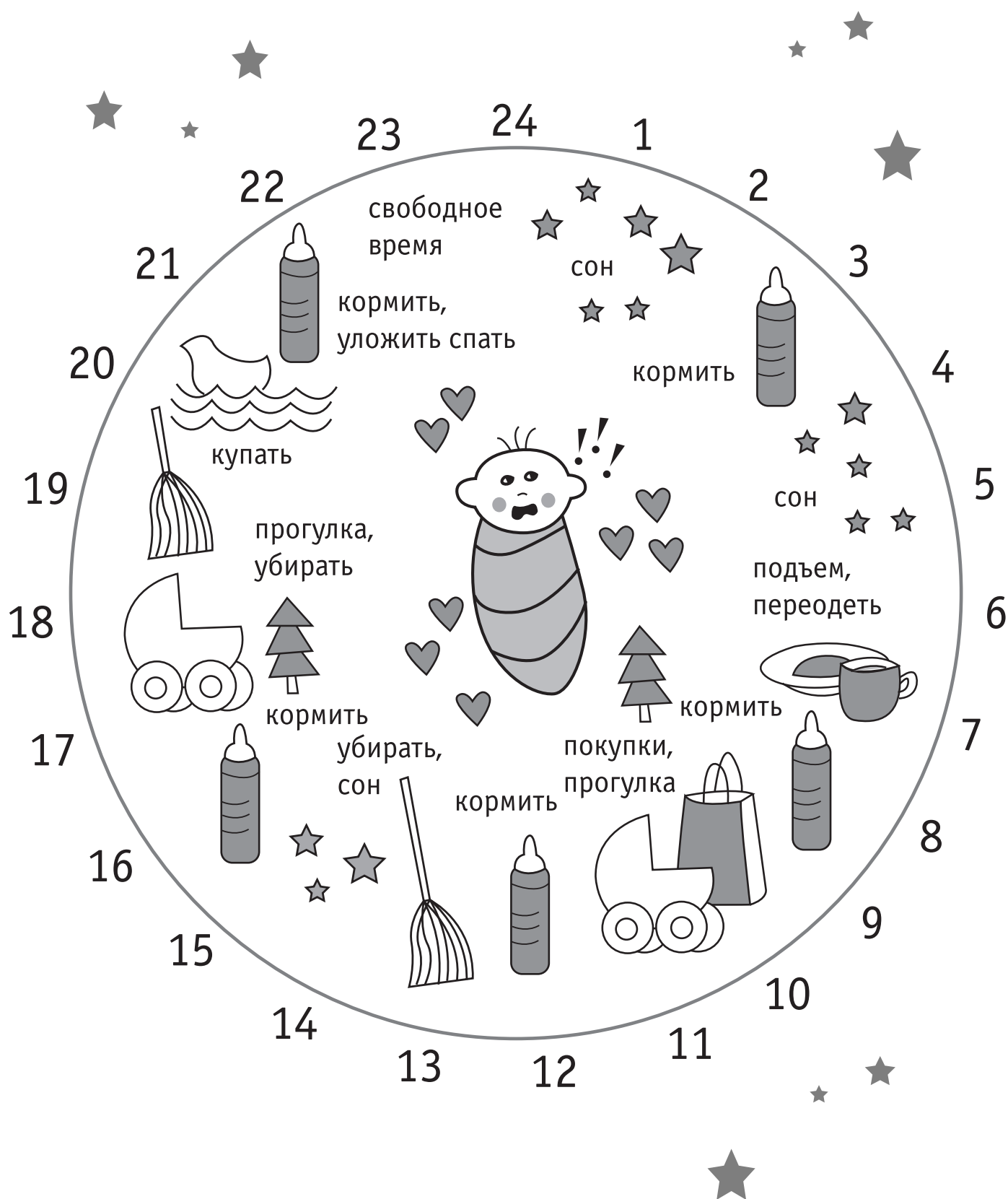


ПОМНИТЕ:

- Завтра вы все еще будете вместе.
- Уважай себя и дорогого тебе человека всегда.
- Не обижайся долго, не носи обиду в себе.
- Завтра повод для конфликта и обиды может показаться вам смешным.
- Что важнее: пересоленный суп или ваше счастье?



рабочий лист «РАСПОРЯДОК ДНЯ С РЕБЕНКОМ»



ТЕМА «Я В ОБЩЕСТВЕ»

ЗАНЯТИЕ «Я В СЕМЬЕ И В ОБЩЕСТВЕ»

Задачи:

- определить круг социальных ролей, которые выполняет каждый учащийся;
- уметь вести себя соответственно роли.

Материалы:

- карточки с пиктограммой (названием) социальной роли.

Идеи:

- Предложить учащимся назвать, кем они являются в различных жизненных ситуациях.

Для мамы я – сын (дочь), для бабушки – внук (внучка), в школе – ученик, на улице – пешеход, в автобусе – пассажир, в магазине – покупатель, в парикмахерской – клиент, в больнице – пациент и т.д.

Разложить карточки с названиями (пиктограммами) различных социальных ролей, предложить каждому сделать свой набор (учитель готовит несколько экземпляров каждой карточки). Учащиеся раскладывают свой набор перед собой, это впечатляет, так как наглядно показывает многообразие социальных ролей одного человека. Предложить выбрать для себя и проиграть одну ролевую ситуацию. Педагог при этом может исполнять парную роль (ученик – покупатель, педагог – продавец, ученик – пациент, педагог – врач и т.д.).

ЗАНЯТИЕ «МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ ПРОФЕССИИ»

Задачи:

- знать, какие профессии являются традиционно мужскими и традиционно женскими в нашем обществе;
- знать, почему профессии делятся на мужские и женские;
- знать, что выбор профессии зависит не только и не столько от пола, сколько от склонностей и возможностей человека;
- задуматься о своей возможной профессии.

Материалы:

- рабочие листы «Профессии»,
- рабочий лист «Моя будущая профессия».

Идеи:

- Обсудите рабочие листы «Профессии». Дополните эти листы актуальными для ваших воспитанников профессиями. Где могут работать ваши ученики в вашем населенном пункте? Может быть, они могут выполнять работу на дому? Или они будут заняты в социально защищенных мастерских? Что должен уметь человек, чтобы получить работу по определенной профессии?

Рекомендации:

В связи с особенностями своего развития, ваши воспитанники будут ограничены в выборе своих будущих профессий. Важно, с одной стороны, не задеть их самолюбие, а с другой, ограничить их обширную фантазию, учесть неспособность реально оценить свои возможности.

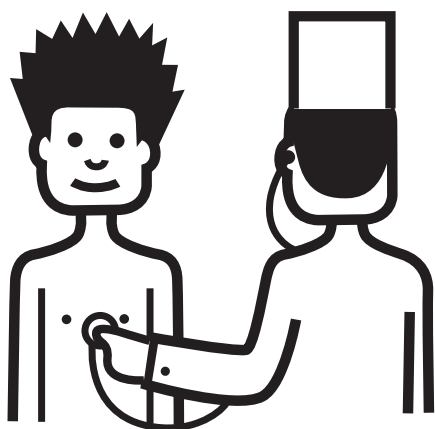
рабочий лист «СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ»



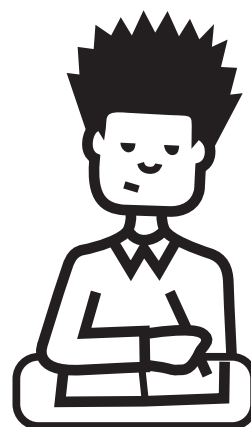
покупатель



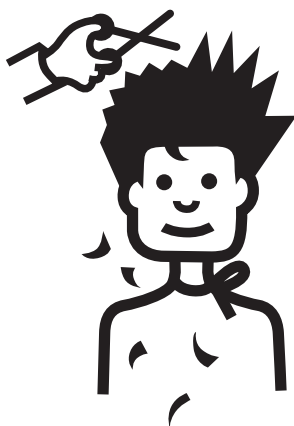
пассажир



пациент



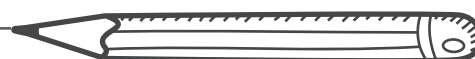
ученик



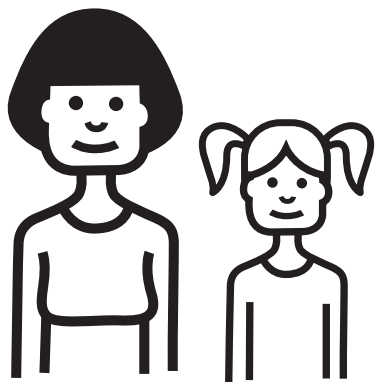
клиент в парикмахерской



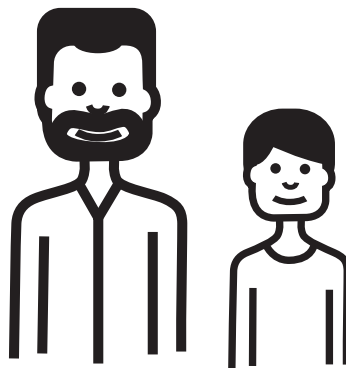
пешеход



рабочий лист «СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ»



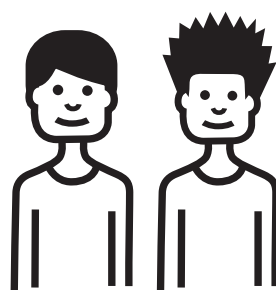
дочь



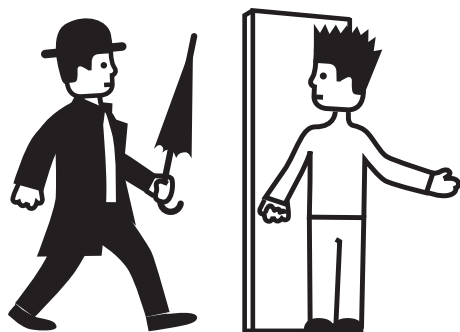
сын



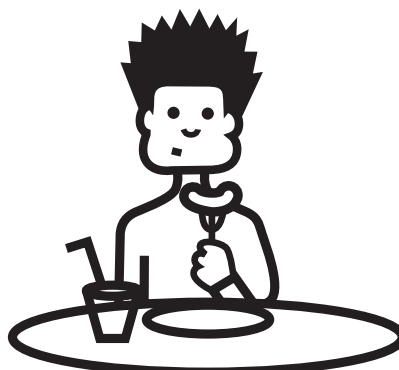
подруга



друг

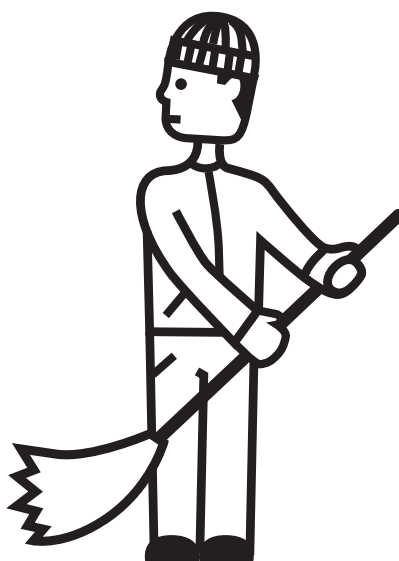
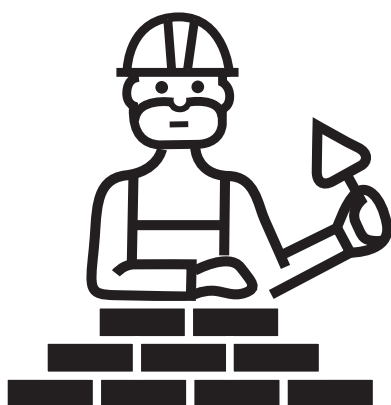


хозяин

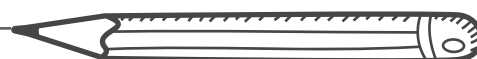


клиент в кафе





Какие профессии являются чаще мужскими?
Какие чаще женскими?



рабочий лист «МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ»

Нарисуй или наклей картинку
твоей возможной будущей профессии



ТЕМА «МОИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ»

ИНФО

В этих документах закреплены основополагающие права человека, в том числе человека с инвалидностью:

- Всеобщая декларация прав человека.
- Декларация прав ребенка.
- Конвенция о правах инвалидов.
- Всемирная программа действий в отношении инвалидов.
- Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов.
- Конституция РФ.

ЗАНЯТИЕ «МОИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ»

Задачи:

- знать об основных документах, в которых прописаны права и обязанности ребенка и взрослого человека;
- понять, что взрослея, человек получает больше прав и, одновременно, больше обязанностей;
- определить круг своих прав и обязанностей.

Материалы:

- Декларация прав ребенка, Декларация прав человека, Конвенция о правах инвалидов, Конституция РФ.
- фото или рисунки человека в разные периоды своей жизни (новорожденный, годовалый ребенок, дошкольник, подросток, взрослый).
- рабочий лист «Человек растет».
- рабочий лист «Мои права и обязанности».

Идеи:

- Предложить учащимся определить примерный возраст человека на фотографиях или рисунках и обсудить, что умеет обычно делать человек в определенном возрасте.
Новорожденный (0) – ничего, его нужно кормить, одевать, мыть, переворачивать.
Годовалый ребенок (1) – сидит, ходит, сам ест ложкой, играет в игрушки,
Дошкольник (5-6) – сам одевается и раздевается, умывается, чистит зубы, пользуется туалетом,
хорошо говорит, аккуратно ест ложкой и вилкой, играет с друзьями.
Подросток (12-14) – учится, умеет готовить себе простую еду, моет посуду, заправляет свою
кровать, дружит, ходит в магазин за продуктами.
Взрослый (20, 30, 40, 50...) – работает, делает покупки в магазине, готовит еду, стирает белье,
отдыхает, сам принимает решения...
- Показать подросткам международные и государственные документы, дать возможность полистать их, прочесть несколько статей из них, обсудить, что это значит. Предложить проиллюстрировать одну из статей (нарисовать картину по теме статьи), показавшуюся самой важной для ученика. Оформить выставку рисунков «Наши права и обязанности». Например, статья 15 из Всеобщей декларации прав человека: «Каждый человек имеет право на гражданство». Принесите паспорт гражданина РФ, попросите принести паспорта тех, у кого они уже есть, рассмотрите их, поговорите об этом документе, нарисуйте человека с паспортом в качестве иллюстрации статьи о гражданстве.

- Дополнить рабочий лист «Мои права и обязанности». Это задание может стать домашним заданием.

Рекомендации:

– Учитель обязательно должен подчеркнуть, что есть люди, которые не могут научиться делать то, что обычно умеют делать люди в определенном возрасте. Кто-то не сможет научиться ходить, кто-то никогда не сможет есть сам, есть люди, которые не видят, не слышат, кто-то не сможет никогда научиться читать и писать. Этим людям нужна особая помощь других людей. Вспомните, кто из ребят класса нуждается в поддержке других.

– Поскольку в своей жизни молодые люди часто слышат слово «инвалид», «инвалидность», поговорите о значении этого слова. Очень большую помощь в этом разговоре вам окажет книга «Разные возможности – равные права», изданная в 2011 году Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ). Вы найдете ее в интернете, набрав ее название.

– В Конвенции о правах инвалидов в статье 49 записано:

«Доступный формат.

Должно быть обеспечено наличие текста настоящей Конвенции в доступных форматах».

Не только этот, но и другие документы нуждаются в изложении, доступном для понимания вашими воспитанниками. Некоторые важные статьи вы можете изложить простым языком. Например:

«уважение особенностей инвалидов и их принятие в качестве компонента людского многообразия и части человечества» изложить как

«Все люди разные. Каждый человек достоин уважения независимо от того, мужчина он или женщина, светлая или темная у него кожа, глаза, волосы; носит он платье, брюки или набедренную повязку; говорит на русском, немецком, узбекском или на каком угодно другом языке; может говорить или вообще не может; может ходить сам или передвигается на инвалидной коляске; зрячий он или незрячий; верит в Христа или в Аллаха. Все мы – члены человеческого общества. И каждый из нас важен и интересен».

Предложите продолжить этот список. Предложите проиллюстрировать его, нарисовав на большом листе бумаге разных людей или вырезав из журналов соответствующие картинки, которые покажут разнообразие человека и человечества по самым различным признакам: пола, культуры, религии, одежды, еды и т.д.

ЗАНЯТИЕ «ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»**Задачи:**

- понять, что в процессе взросления у человека увеличивается ответственность и за себя, и за других.

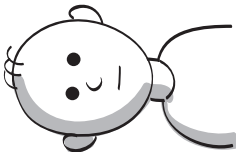
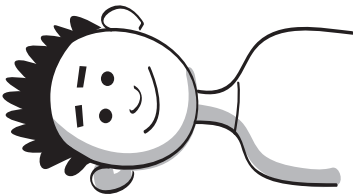
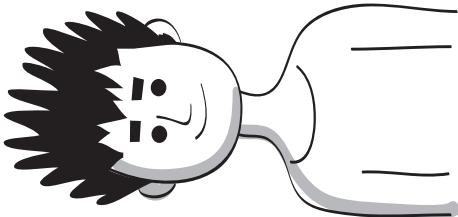
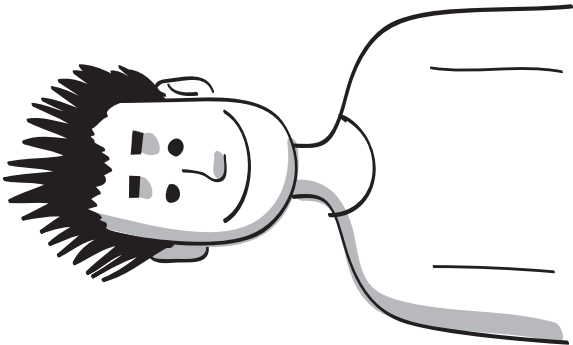
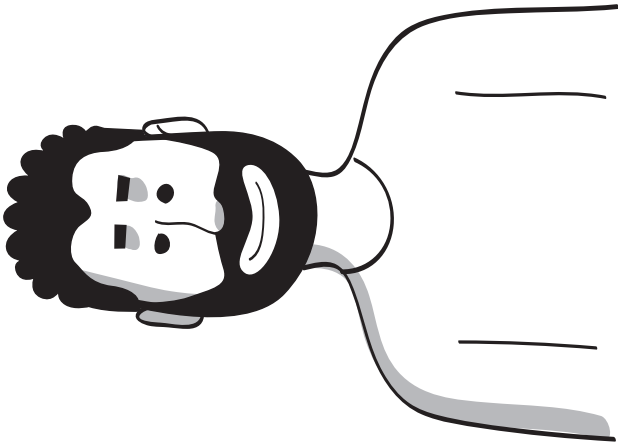
Материалы:

- рабочий лист «Моя ответственность».

Идеи:

- Разберите рабочий лист «Моя ответственность». Предложите учащимся скорректировать личный рабочий лист для себя, дорисовав, дописав туда недостающее или убрав лишнее.

рабочий лист «ЧЕЛОВЕК РАСТЕТ»



рабочий лист «МОИ ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ»

возраст	Я хочу, я могу	Я должен
1 год	сидеть, ходить, спать, играть, писать и какать в памперс	_____
5 лет	смотреть телевизор, рассматривать книжки, умываться, играть	сам есть, ходить в туалет, сам играть, одеваться и раздеваться
14 лет	сам выбирать, что надеть, сам решать, с кем дружить, сам делать покупки	сам следить за своей одеждой и обувью; отвечать за свою учебу; отвечать за чистоту своего тела, получить паспорт
18 лет	гулять один; ложиться спать в удобное для меня время; иметь друга/подругу	отвечать за свои слова и поступки; работать; отвечать за своего друга/подругу



рабочий лист «МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ»



Мне _____ лет.

Я сам отвечаю за:

Мое тело.

Оно должно быть чистым.

Я моюсь под душем каждый день.



Мое лицо.

Я умываюсь и чищу зубы утром и перед сном.



Мою прическу.

Я причесываюсь, вовремя подстригаюсь.



Мое белье.

Слежу, чтобы оно было чистым.



Меняю вовремя и стираю его.

Мою одежду.

Слежу, чтобы она была чистая, не мятая, не рваная.



Сам стираю или прошу постирать. Сам глажу.

Еду.

Понимаю, когда я голоден, могу приготовить себе еду

или прошу, чтобы мне ее приготовили.



Свою учебу.

Вовремя просыпаюсь, чтобы не опоздать в школу. Готовлю уроки.



Свою работу.

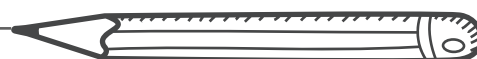
Свои обязанности по дому.

Выношу мусор, поливаю цветы,

мою пол, вытираю пыль.



Своего друга. Помогаю ему.



ТЕМА «МОЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

ИНФО

Виды насилия:

<i>Психологическое</i>	<i>Физическое</i>	<i>Сексуальное</i>
<i>Крик</i>	<i>Толкание</i>	<i>Прикосновения против желания</i>
<i>Угрозы</i>	<i>Нанесение ударов</i>	<i>Сексуальные домогательства</i>
<i>Унижение</i>	<i>Избиение</i>	<i>Принуждение к сексу</i>
<i>Молчание (игнорирование, бойкот)</i>	<i>Удушение</i>	<i>Изнасилование</i>
<i>Вмешательство в личные дела</i>	<i>Дерганье за волосы</i>	<i>Вовлечение в проституцию</i>
<i>Травля</i>		<i>Развращение (например, преднамеренный показ порнографии)</i>

Задачи:

- знать, что в жизни могут быть ситуации, представляющие опасность для здоровья и даже для жизни;
- знать правила безопасного поведения и возможности для получения помощи.

Материалы:

картинки с ситуациями, сценарии ролевых игр, тексты рассказов для обсуждения.

Идеи:

- можно напомнить о темах, которые были пройдены раньше («Части тела», «Право сказать «нет»», закрепить понятие «интимные части тела», после чего выучить правила безопасного сексуального поведения, приведённые на рабочем листе;
- для того чтобы повысить осведомлённость в отношении опасных ситуаций, в том числе и в интернете, можно разобрать короткие рассказы, показать сюжетные картинки в стиле комиксов или провести ролевые игры с последующим обсуждением.

Рекомендации:

– Подростки должны усвоить некоторые правила, которым они обязаны следовать: всегда сообщать взрослым, куда ты уходишь и когда собираешься вернуться (очень важно научиться звонить домой); не доверяться незнакомому человеку.

На занятиях, рассматривая фотографии, рисунки, молодые люди и девушки учатся видеть ситуации, которые могут быть потенциально опасными (мужчина пытается заговорить, обнимает, применяет силу и т.д.). Эти ситуации могут воспроизводиться в ролевой игре, чтобы подростки умели соответственно вести себя: уходить, убегать, кричать, сопротивляться, обязательно сообщать взрослым о попытках насилия. Необходимо помнить, что в защите нуждаются не только девочки, но и мальчики.

– Сегодня актуальным становится виртуальное насилие, насилие в интернете. Если ваши подопечные имеют доступ к интернету, предупредите их о том, чтобы они не общались с незнакомцами, не давали информацию о себе и своих друзьях. Все должны знать, что нельзя давать номера телефонов знакомых людей другим без их разрешения.

– Важной составной частью этой работы является работа с родителями, которую можно провести на собрании или в рамках родительского клуба (если таковой есть); эта работа в основном заключается в информировании родителей и обучении их тому, как можно говорить с детьми на темы сексуального насилия, как самим соблюдать правила сексуального поведения (отдельные рекомендации приведены на рабочем листе для родителей) и что нужно помнить взрослым о безопасности детей.

Пример ролевой игры «Как можно избавиться от незнакомца»

Стас идёт один по тротуару. Его друг (обычно его играет ведущий занятие) играет в баскетбол неподалёку, в дальней части комнаты, где проходит занятие.

Незнакомец (дружелюбно): Привет, как тебя зовут?

Стас (уверенно глядя незнакомцу в глаза): Я не называю чужим своего имени.

Незнакомец: Ой, да брось, парень! Что тут такого, если ты скажешь, как тебя зовут!

Стас: Я же сказал, что не буду говорить.

Незнакомец: Слушай, да я просто хотел предложить тебе щенка. У меня тут щенята в машине. Хочешь посмотреть? (Делает шаг вперёд и тянет Стаса за руку в машину).

Стас: Нет! (Начинает громко кричать). Его друг, играющий поблизости, побеждает и тоже начинает кричать.

Незнакомец убегает (выбегает из комнаты).

Стас (другу): Спасибо, что подбежал. А то, мне кажется, он хотел затянуть меня в машину. Я очень испугался. Да ещё родителей сейчас нет дома.

Друг: А мои родители дома, нужно пойти и всё им рассказать.

Разыгранную сценку нужно будет потом обсудить с подростками. Задать им вопросы типа: Считает ли вы, что Стас поступил правильно? Почему? Что могло случиться, если бы Стас был вежлив, согласился назвать своё имя, сесть в машину? Громко ли он кричал? Как вы думаете, умеете ли вы громко кричать? (Можно потренироваться, как правильно кричать).

Можно также проиграть вначале вариант неправильного поведения Стаса (когда он называет своё имя, садится в машину).

Пример рассказа для обсуждения.

Лифт.

Света играла во дворе дома. Она давно уже хотела кушать, но ей не хотелось подниматься на 5 этаж, а мама не разрешала ей ездить в лифте одной. Наконец Света решила пойти домой. Она вошла в подъезд и подошла к лифту. В лифте стоял мужчина, он сказал, что ждёт её, и спросил, на какой ей этаж. Но Света вспомнила слова мамы и сказала, что передумала ехать. Она вернулась на улицу.

Через несколько минут к дому подошла тётя Таня, которая жила на этаж выше, и Света поехала в лифте с ней. Мама похвалила Свету, когда та ей рассказала обо всём.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему мама похвалила Свету?
2. Почему нельзя ездить в лифте с незнакомыми людьми?

ИНФО

Моббинг (от англ. mob – толпа) или буллинг (от английского bully– хулиган) – форма психологического насилия в виде травли сотрудника в коллективе, как правило, с целью его последующего увольнения. Термины идентичны, однако в специальной литературе чаще встречается термин буллинг. В отношении школы можно сказать, что буллинг – это долговременные издевательства, унижения, оскорбления одноклассника или группы детей другим ребёнком или группой детей. Буллинг – это социальное явление, свойственное преимущественно организованным детским коллективам, в первую очередь, школе. Издевательства не обязательно носят характер физического насилия, хотя и оно возможно. В средних учебных заведениях чаще всего буллинг происходит психологически: через оскорбления, постоянные замечания, высмеивания, присвоения кличек или через изоляцию и обструкцию (отказываются сидеть за одной партой, не приглашают на день рождения, объявляют бойкот и т.п.). Обычный учебный день жертвы таких издевательств состоит из череды катастроф и унижений. Дэвид Лэйн и Эндрю Миллер (2008) ассоциируют буллинг с травлей.

Буллинг, осуществляемый в информационном пространстве через информационно-коммуникационные каналы и средства, называется кибербуллингом. В том числе в Интернете посредством электронной почты, программ для мгновенного обмена сообщениями (InstantMessenger, ICQ), в социальных сетях, а также через размещения на видеопорталах (YouTube, Vimeo и др.) непристойных видеоматериалов либо посредством мобильного телефона (например, с помощью SMS-сообщений или надоедливых звонков). Чаще всего буллингу подвергаются дети с проблемами здоровья (носящие очки, со сниженным слухом, двигательными нарушениями, эпилепсией, тиками, гиперкинезами, заиканием, дислалией, дисграфией), дети с особенностями в поведении (гиперактивность и импульсивность), дети с отсутствием опыта в коллективе («домашние дети»), дети с нарушениями в развитии, дети с особенностями внешности (веснушки, повышенный вес, рыжий цвет волос и т.п.), дети со «смешными» именами и фамилиями.

В подавляющем большинстве случаев ситуация буллинга требует вмешательства взрослых. Психологи в последние годы считают, что важно не только работать с теми, кто осуществляет буллинг, но и с теми, кто чаще оказывается в роли жертвы – учить их сопротивляться и вовремя сообщать о травле.

И.С. Бердышев, М.Г. Нечаева Медико-психологические последствия жестокого обращения детской среде. Вопросы диагностики и профилактики. Практическое пособие / Под редакцией Л.П. Рубиной, – СПб, 2005г.

ТЕМЫ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Разговоры по предлагаемым ниже темам ведутся только индивидуально и только в том случае, если это актуально для воспитанника, если поступил запрос или вы видите, что такой разговор необходим. Это будут, наверняка, единичные случаи.

ТЕМА «ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА»

ЗАНЯТИЕ «Я ИДУ К ЖЕНСКОМУ ВРАЧУ»

Задачи:

- подготовить девушку к посещению врача-гинеколога,
- снять возможные страхи.

Материалы:

- рисунки с изображением гинекологического кресла.

Идеи:

- Подготовка девушки к посещению гинеколога – индивидуальное занятие. Можно рассмотреть фото, картинки с изображением гинекологического кресла. Смоделировать позу, в которой девушка окажется в кресле гинеколога. Объяснить, что необходимо выполнять все требования врача, что все действия врача направлены на помощь девушке.
- Идеальный вариант, если вы с вашей воспитанницей заранее посетите кабинет гинеколога, чтобы она увидела гинекологическое кресло, попробовала сесть в него, познакомилась с врачом, чтобы заранее узнала, что необходимо будет раздеться. Знала, что необходимо подготовиться к посещению врача, тщательно вымыться, подмыться, надеть свежее белье.

Рекомендации:

Такая подготовительная работа может проводиться по просьбе родителей (законных представителей девочки), так как неспециалист не всегда может говорить на такие интимные темы, и даже мамы часто передоверяют эту задачу специалисту. Особая же ответственность лежит на тех, кто работает с людьми, проживающими в домах-интернатах.

ИЗ ОПЫТА

- Я заметила, что ты очень часто чешешь между ножек. Тебя что-то беспокоит?
- Да, чешется.
- А ты подмываешься каждый день?
- Да.
- А трусики тебе не жмут?
- Нет.
- Я думаю, надо сходить к врачу. Мы поговорим с твоей воспитательницей, она запишет тебя на прием к настоящему женскому врачу, ты ведь уже девушка. Все девушки обязательно должны ходить к женскому врачу, это особенный, наш, женский врач. Этот врач следит за тем, чтобы у девушки, женщины все было в порядке со здоровьем. Но в кабинете у женского врача много необычного. Во-первых, врач попросит тебя снять бюстгальтер и обследует (т.е. пальцами прощупает) твою грудь. Это он делает для того, чтобы

убедиться, что в груди нет твердых комочков, которые могут быть сигналом болезни груди. Во-вторых, врач должен посмотреть влагалище. Для этого надо будет снять трусики и сесть в особое кресло. Смотри, оно выглядит вот так необычно (картинка или фото). Усаживаться в него очень неудобно, но мы с тобой сейчас потренируемся. Просто врачу надо очень внимательно тебя осмотреть, чтобы не пропустить какую-нибудь болезнь. И ты не должна стесняться врача. Мы же раздеваемся в кабинете врача, чтобы нас послушали, широко открываем рот, чтобы врач посмотрел наше горло. А женский врач осматривает женские половые органы: грудь и влагалище. Это не больно, просто немного непривычно. Надо спокойно лежать и спокойно подышать. Врач потрогает твой живот и осмотрит твоё влагалище. Главное – лежать спокойно и дышать. Мы сейчас с тобой потренируемся спокойно лежать и дышать.

ТЕМА «МНЕ НУЖНО ПОБЫТЬ ОДНОМУ»

ИНФО

У людей с нарушениями сексуальность часто подавляют, так как считают, что «это» им не нужно. Но их физиологическое развитие ничем не отличается от развития других людей. И не учитывать этого нельзя. Конечно, у каждого молодого человека или девушки свои сексуальные потребности. Кому-то достаточно посидеть рядом с другом, обнять его или ее. Кто-то готов целовать свою подругу (друга) при каждом удобном и неудобном случае. Но организм многих молодых людей требует и настоящей интимной близости, полового акта. Родители, учителя, все, кто находится рядом, почти всегда боятся оказаться в такой ситуации, потому что не знают, что делать. Но сексуальное напряжение требует выхода, это нельзя игнорировать. Один из приемлемых выходов – мастурбация. Это акт, который помогает снять напряжение. Главное, чтобы он совершался не беспорядочно, а с соблюдением гигиенических и этических норм. Это интимный акт, и совершаться он должен в месте, которое защищено от посторонних (спальня, туалет, ванная комната). Если молодой человек или девушка относятся с доверием к родителям или учителю, то они всегда попросят помощи при необходимости. («Закрой, пожалуйста, дверь, я должен побыть один», «Мне нужно чистое полотенце, я должен побыть один»). Относиться к удовлетворению молодыми людьми своих сексуальных потребностей необходимо очень серьезно, тактично, показывая подросткам, что ничего плохого они не делают, что они поняты, поддержаны.

Бывают случаи, когда молодой человек или девушка из-за своих физических нарушений не могут сами помочь себе. Наверное, надо говорить с родителями о том, что их детям нужна помощь очень близкого человека.

Шаг вперед по сравнению с мастурбацией – петтинг. При петтинге необходимо учитывать желания другого, и это очень важно. Поверхностный или глубокий петтинг может быть для многих самым приемлемым средством удовлетворения своих сексуальных потребностей. Нежность, ласка – это то, без чего не существует ни один ребенок, и без чего очень трудно обойтись взрослому.

Пёттинг (англ. petting) – форма сексуальной активности, предполагающая получение удовлетворения партнёров путём возбуждения эрогенных зон без непосредственного контакта гениталий. Содержание петтинга составляют поцелуи, объятия, поглаживания, взаимное трение гениталий через одежду и т. д. Петтинг можно рассматривать как активность, занимающую промежуточное положение между мастурбацией и половым сношением.

Первоначально петтинг был особенно распространён в тех странах, где в силу моральных требований и обычаев высоко ценилась анатомическая девственность женщины. И наоборот, там, где общество терпимо относилось к добрачной половой жизни, петтинг был распространён в меньшей степени. Помимо сохранения девственности женщины до вступления в брак, к петтингу прибегают также в целях предохранения от беременности, профилактики венерических заболеваний, для обогащения и разнообразия половой жизни, для восстановления половой активности при её нарушении (рекреационная функция).

В зависимости от желания партнёров, петтинг может быть поверхностным или глубоким.

При поверхностном петтинге воздействию подвергаются те эрогенные зоны, которые не прикрываются одеждой в повседневной жизни (лицо, шея, руки и т. д.).

При глубоком петтинге воздействие осуществляется и на те эрогенные зоны, которые обычно прикрываются одеждой, этот вид может рассматриваться как разновидность взаимной мастурбации.

Форма петтинга, при которой партнёры ограничиваются ласками верхней части тела (головы, шеи, плеч, груди, сосков) иногда называется «неккинг» (англ. neck – шея).

Петтинг может являться самостоятельной формой сексуальной активности (в основном у молодёжи) или быть частью прелюдии к половому акту.

ЗАНЯТИЕ «ПРАВИЛА ПРИ САМОУДОВЛЕТВОРЕНИИ»

Задачи:

- знать, что удовлетворение всех интимных потребностей (испражнение, мастурбация) – акт, который совершается только наедине.
- соблюдать гигиенические правила при необходимости самоудовлетворения.

Материалы:

- Рабочие листы «Правила»

Рекомендации:

- Занятия по данной теме могут проводиться только индивидуально и только в случае, если молодому человеку/девушке нужна помощь. Это очень непростой разговор, так как он предполагает вторжение в интимную сферу. Обязательно оговорите все детали разговора с родителями (законными представителями) вашего ученика. Чаще всего необходимость разговора возникает в случае, если молодой человек мастурбирует в присутствии других или в силу тяжести своих нарушений не может понять, что с ним происходит. Какими бы тяжелыми ни были нарушения, мастурбация в присутствии других недопустима. Точно так же, как мы формируем и отрабатываем правила пользования туалетом и не допускаем, чтобы кто-либо испражнялся на глазах у других, необходимо отрабатывать правила мастурбирования (если в этом есть необходимость) в определенном месте, в определенном положении, в определенное время, с соблюдением гигиенических норм (закрывать дверь, взять чистое полотенце или салфетку, вымыть руки, снять одежду и нижнее белье, вытереть сперму (выделения) чистой салфеткой, привести в порядок одежду, вымыть руки).

Некоторые молодые люди в силу сниженного интеллекта не могут понять, что происходит с ними, эрекция не заканчивается семяизвержением, разрядкой. Такое постоянное напряжение провоцирует агрессию. Что делать? Трудно дать однозначный ответ. Один из вариантов:

положить молодого человека на живот на какой-либо предмет, трение о который поможет произойти семяизвержению (резиновая игрушка, подходящий предмет из секс-шопа). Если есть необходимость, введите пиктограмму «Нельзя».

– Подойти к данному разговору с молодым человеком /девушкой очень непросто, это может произойти только в случае, если существует доверие к учителю. Важно показать, что это – нормально, за это никто не будет ругать. Главное – соблюдать правила этические и гигиенические. Если вам помогут рабочие листы, воспользуйтесь ими. Данный непростой разговор приходится вести на уровне деталей: «Это можно делать лежа, сидя, стоя», «Это можно делать в кровати, в ванной, в туалете», «Подумай, где тебе удобнее делать это?», «Давай обсудим, когда ты можешь этим заниматься», «Есть ли что-то, что смущает тебя? С чем ты не можешь справиться сам(а)?»

ТЕМА «ПОЛОВОЙ АКТ»

ИНФО

Удовлетворение своих сексуальных потребностей с помощью полового акта включает не только физиологический, но и психологический, и социальный аспекты. Здесь возникает большое количество вопросов, на которые родители и педагоги чаще всего не готовы ответить. Должно учитываться обоюдное желание партнеров, возможность желательной и нежелательной беременности, отношение родителей, которые, конечно же, считают себя ответственными за своего пусть и взрослого, но ребенка, и ребенка особенного. Каждая ситуация требует особого решения и не должна быть оставлена без внимания.

ЗАНЯТИЕ «ПОЛОВОЙ АКТ»

Задачи:

- понять, когда наступает готовность к половому акту,
- знать, как и где может совершаться половой акт,
- знать, как можно предложить партнеру половой акт,
- знать, как можно отказать,
- название полового акта приемлемыми словами.

Идеи:

- Введите в словарь молодых людей понятия: *половой акт, заниматься сексом, хочу спать с тобой, хочу быть с тобой, хочу тебя*. Обязательно объясните недопустимость использования грубых обозначений этого очень личного, интимного и прекрасного действия.
- Поговорите, когда наступает правильное время для первого полового акта:
 - когда оба партнера хотят этого,
 - отношения настолько крепкие, что сексуальная неудача не испортит их,
 - оба партнера готовы ждать обоюдного желания,
 - партнеры умеют предохраняться.
- Смоделируйте разговор, который будет отталкиваться от предложенных вами ситуаций:

С молодым человеком:

 - Ты хочешь переспать с твоей подружкой. Как ты ей об этом скажешь?
 - Ты хочешь переспать со своей подружкой. Ты предложил ей это. Но она не хочет этого. Что ты ей ответишь?

- Вы с твоей подружкой первый раз вместе. На простыне после полового акта ты увидел пятно крови. Как ты себя поведешь?
 - Вы лежите с твоей подружкой в кровати и хотите быть друг с другом, но твой пенис не становится твердым. Как ты поведешь себя?
 - Вы с твоей подружкой уже давно вместе, вы часто спите друг с другом. Но сегодня ты забыл презерватив. Как ты себя поведешь?
 - Вы с твоей подружкой уже давно вместе, вы часто спите друг с другом. Но сегодня она говорит тебе, что забыла принять свои противозачаточные таблетки. Как ты себя поведешь?
- С девушкой:
- Ты еще никогда ни с кем не спала и очень этого боишься. Что ты ответишь на предложение твоего друга заняться сексом?
 - У тебя первый в жизни половой акт. Тебе больно. Как ты скажешь об этом твоему другу?
 - У тебя первый в жизни половой акт, на простыне ты увидела небольшое пятно крови. Как ты себя поведешь?
 - Вы лежите с твоим другом в кровати и хотите быть друг с другом, но его пенис не становится твердым. Как ты поведешь себя?
 - У тебя месячные, ты не хочешь спать с твоим другом в эти дни. Как ты ему об этом скажешь?
 - Вы с твоим другом уже давно вместе, вы часто спите друг с другом. Но сегодня он говорит тебе, что забыл презерватив. Что ты ему ответишь?
 - Вы с твоим другом уже давно вместе, вы часто спите друг с другом. Но сегодня ты забыла принять свои противозачаточные таблетки. Как ты себя поведешь?
 - Все твои ровесницы рассказывают друг другу, что уже имели половой акт, а ты еще нет. Они смеются над тобой. Что ты им ответишь?

Рекомендации:

- Это очень непростая как для учителя, так и для ученика тема, но очень важно научиться говорить об этом открыто и детально, так как из фильмов и рассказов других у наших воспитанников часто складывается абсолютно фальшивое представление об этом акте.
- С данной темой тесно связана тема насилия и контрацепции. Все должно прорабатываться в комплексе.
- Помните о том, что не у всех людей с умственными нарушениями присутствует потребность в половом акте. Часто состояние человека (физиологическое или психологическое) таково, что ему достаточно просто быть рядом с дорогим человеком, обнять его, взять за руку, прижаться, поцеловать. Будьте, пожалуйста, внимательны, наблюдательны и постарайтесь верно определить потребности человека.

ТЕМА «КОНТРАЦЕПЦИЯ»

ЗАНЯТИЕ «ПРЕЗЕРВАТИВ»

Задачи:

- знать, от чего защищает презерватив;
- знать, где можно купить презерватив;
- знать, как пользоваться презервативом, уметь им пользоваться;
- понять обязательность использования презерватива при половом контакте.

Материалы:

- упаковки презервативов,
- модель пениса,
- рабочий лист «Правила пользования презервативом».

Идеи:

- С целью снять нездоровый интерес к данному предмету предложите рассмотреть различные упаковки презервативов, обратите внимание, что они бывают разного размера, формы, с различными ароматизаторами.
- Разберите «Правила пользования презервативом». Попробуйте проделать это, используя деревянную модель пениса.Использование овощей и фруктов (огурец, банан) нежелательно. Пенис из секс-шопа может вызвать повышенный нездоровый интерес.
- Разберите ситуацию «презерватив порвался». Что делать?

Рекомендации:

- Занятия, на которых будет рассматриваться, для чего необходимо использовать презерватив и как им пользоваться, можно провести и в смешанной группе. Это снимет повышенный скрытый (или явный) интерес к данному предмету. Впрочем, учитель сам, зная особенности своих воспитанников, примет решение о форме проведения разговора (группа, индивидуально).
- Ниже приведены мифы, бытующие среди подростков. Учителю важно быть готовым отвечать на возможные вопросы. Может быть, вам помогут наши рекомендации, если возникнет такая ситуация.

<i>Говорят:</i>	<i>На самом деле:</i>	<i>Как проверить:</i>
<i>Презервативы ненадежны.</i>	<i>Производство презервативов предполагает строгий контроль качества.</i>	<i>Налейте в презерватив воду, убедитесь, что он надежно удерживает ее.</i>
<i>Презерватив часто соскальзывает во время полового акта.</i>	<i>Нет. Главное – правильно надеть его.</i>	<i>Попробуйте правильно надеть презерватив на модель пениса (снять упаковку, не раскручивая, надеть на кончик пениса, затем раскрутить по всей длине).</i>
<i>Презервативы дорогие.</i>	<i>Нет. Лекарства для лечения или аборт стоят значительно дороже, и для здоровья тоже.</i>	<i>Посмотрите, сколько стоят презервативы. Пригласите медицинского работника рассказать, сколько стоят лекарства для лечения ИППП.</i>
<i>Презерватив не защитит от ВИЧ.</i>	<i>Презерватив защищает от ВИЧ.</i>	<i>Доказано.</i>
<i>С презервативом теряются ощущения при половом контакте.</i>	<i>Полнота ощущений при половом акте зависит не от презерватива.</i>	<i>Все убеждаются в этом.</i>
<i>Это стыдно – доставать презерватив и предлагать им воспользоваться.</i>	<i>Это нормально и необходимо, если ты заботаешься о себе и своем партнере..</i>	<i>Главное – не смущаться. Поговори с другом/подружкой, какие слова подобрать для такой ситуации.</i>

ИНФО

Контрацепция – (contraception) – предотвращение нежелательной беременности, которое может быть достигнуто различными способами. Гормональные контрацептивы (эстроген и прогестоген или только прогестоген) позволяют предотвратить овуляцию. Они обычно регулярно принимаются в виде таблеток, но могут применяться и в виде адгезивных наклеек на поверхность кожи, пропитанных этими гормонами; также в течение двух или трех месяцев женщине могут делаться инъекции длительно действующего гормона прогестогена. Недавно появились методы длительной гормональной контрацепции, когда прогестоген вводится в виде подкожного имплантата (например, норплант (Norplant)) или присутствует во влагалищных кольцах – эти средства действуют до трех месяцев. Способы, предотвращающие оплодотворение яйцеклетки, включают: прерванный коитус, использование презерватива, диафрагмы, а также хирургическое вмешательство (перевязка маточных труб). К способам, предотвращающим имплантацию оплодотворенной яйцеклетки в матку, относится использование внутриматочных контрацептивных устройств; их можно применять сразу после полового сношения. Пары, которые в силу религиозных соображений отрицательно относятся к использованию механических или гормональных контрацептивов могут, пользоваться физиологическим методом, когда половые сношения ограничиваются лишь теми днями менструального цикла, когда вероятность оплодотворения яйцеклетки является минимальной.

Задачи:

- знать, какие бывают средства защиты;
- знать, для чего предназначены средства защиты;
- знать, куда девушка может обратиться для выбора средства защиты;
- понять обязательность использования презерватива при половых контактах.

Материалы:

- рекламные проспекты противозачаточных средств
- упаковки презервативов.

Рекомендации:

- Поскольку разговор по данной теме индивидуален, то все будет зависеть от ситуации. Необходимо принимать во внимание все: насколько понимает девушка; сможет ли она самостоятельно принять решение и следить за его выполнением. В любом случае, необходим визит к врачу, только он может дать профессиональный совет о лучшем способе предохранения в каждом конкретном случае. Доверенное лицо девушки (мама, воспитательница) обязательно должны помогать ей. Эта помощь может быть разной: в соблюдении схемы приема противозачаточных таблеток, в регулярных визитах к врачу для инъекций или проверки спирали.
- Потренируйтесь с девушкой надевать презерватив на модель пениса. Это будет полезно с разных сторон: уменьшит смущение, неловкость в реальной ситуации, будет способствовать тому, что пользование презервативом станет правилом при половом акте.

ТЕМА «ИППП»

ЗАНЯТИЕ «ЧТО ТАКОЕ ИППП»

Задачи:

- знать о существовании инфекций, передающихся половым путем;
- знать об опасностях незащищенного секса;
- знать о способах защиты от ИППП;
- знать, как себя вести в случае заболевания.

Материалы:

- рабочий лист «Правда и мифы»

Идеи:

- Разберите каждое положение рабочего листа «Правда и мифы».

Ответы к листу «Правда и мифы»:

нет	ВИЧ не распространяется через рукопожатия, объятия
да	Да, это самый распространенный способ заражения ВИЧ
да	Да, но не всегда
нет	Это может случиться только в случае, если во рту есть ранки
нет	К зараженному человеку прикасаться совершенно безопасно
нет	ВИЧ можно заразиться в любом возрасте
нет	ВИЧ распространен как среди мужчин, так и среди женщин
нет	Человек может выглядеть совершенно здоровым и сам не знать, что у него ВИЧ
да	При пользовании общими шприцами, при прокалывании кожи, при выполнении татуировки. Все шприцы и иглы должны быть одноразовыми
да	Это так

Рекомендации:

Данный разговор будет чаще всего индивидуальным, он необходим для человека, ведущего активную сексуальную жизнь с различными партнерами.

Но если в группе молодых людей есть ВИЧ–инфицированный или больной спидом и он оказывается изгоем, то тогда необходим разговор со всей группой для развеивания мифов.

ТЕМА «БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ»

ИНФО

Конвенция о правах инвалидов. Статья 23

Государства-участники оказывают инвалидам надлежащую помощь в выполнении ими своих обязанностей по воспитанию детей.

«Как и все девочки, многие ученицы школы начинают в определенное время возить коляску с куклой, играя «в маму». Позже, в возрасте 14-15 лет, от них можно услышать: «Я вырасту, и

у меня будет ребеночек». Как доступно объяснить девочке, девушке, что рождение ребенка – это шаг огромной ответственности и что она, чаще всего, не сможет ухаживать за ним и воспитывать его? Такие разговоры очень тяжелы для родителей, учителей, они очень тяжелы для самой девушки. Но их не избежать. Единственный метод – убеждение, показ проблем, трудностей, которые сразу же появятся при рождении ребенка (нужно работать, чтобы зарабатывать деньги, так как малышу надо покупать еду, одежду, коляску, кроватку; нужно иметь квартиру, где вы будете жить; ты должна будешь ухаживать за малышом и днем, и ночью: кормить, переодевать, купать, лечить, если он заболит; помочь ему, когда он будет учиться в школе и т.д.). Но если решение иметь ребенка созрело, то задача всех близких – помочь. К сожалению, в нашей стране социальные службы пока не имеют в перечне услуг пункта по поддержке семьи людей с инвалидностью, имеющих детей. Мировой же опыт показывает, что эта ситуация вполне разрешима. Родители с ментальной инвалидностью одарят своего малыша достаточной любовью, но им нужна помощь в уходе, присмотре, воспитании своего ребенка. Ситуация не столь драматична, как кажется на первый взгляд. Ведь у нас почти каждой молодой семье помогают родственники: бабушки, дедушки, тети. И данная ситуация – не исключение. Если же родители (или мама) живут в интернате и у них нет родственников, то и здесь можно найти приемлемое решение, если подходить к этому по-человечески, гуманно. Малыш в определенное время идет в детский сад, в школу. Конечно, «особым» родителям нужна большая помощь, чем другим, но это не может являться поводом лишить женщину радости материнства.»

Задачи:

- иметь представление о развитии плода;
- знать об особенностях состояния женщины во время беременности;
- иметь представление о протекании родов;
- знать, куда должна обращаться женщина в случае беременности;
- бережно относиться к беременным женщинам.

Материалы:

- рабочий лист «Беременность»,
- рабочий лист «Развитие плода»,
- рекламные проспекты женских консультаций.

Рекомендации:

- Если девушка забеременела, она должна знать что происходит в ее теле, с ее организмом. Найдите иллюстрации, понятные девушке. Это могут быть книги из серии «откуда берутся дети», энциклопедии по анатомии для школьного возраста. Эти знания не будут лишними и для молодого человека, который планирует стать отцом.
- Обязательно позаботьтесь о том, чтобы окружение будущей мамы очень бережно относилось к ней.
- Убедитесь в том, что в окружении девушки есть человек, который поможет ей сориентироваться в новой жизненной ситуации: ответит в женскую консультацию, поможет выполнять все необходимые указания врача, будет сопровождать в течение всей беременности.
- Если ситуация такова, что у девушки нет такого доверенного лица, позаботьтесь о том, чтобы наблюдающий ее врач отнесся к ней с особым вниманием и с пониманием ее особенностей. Если нужно, встретьтесь с врачом и объясните ситуацию.
- Обсудите правила, которым должна следовать беременная женщина. Изложите их доступным языком. При необходимости проиллюстрируйте.

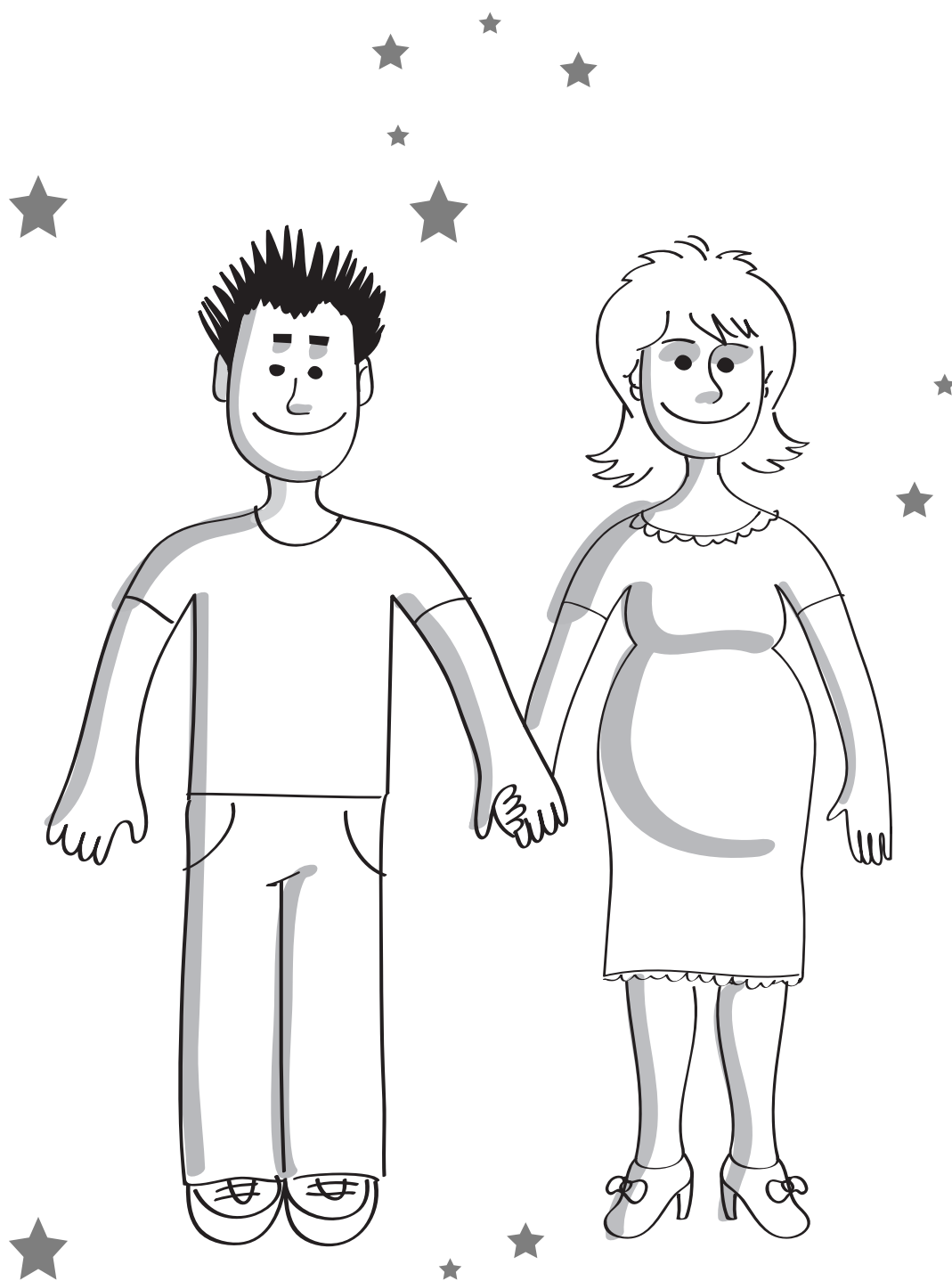
рабочий лист «ИППП. ПРАВДА И МИФЫ»

Да / Нет	Мнение
	ВИЧ распространяется через рукопожатие, объятие.
	ВИЧ можно заразиться во время незащищенного секса с зараженным человеком.
	ВИЧ передается от зараженной беременной женщины или кормящей матери ребенку.
	ВИЧ можно заразиться при поцелуе.
	Нельзя прикасаться к человеку, зараженному ВИЧ.
	Молодые здоровые люди не заражаются ВИЧ.
	Только мужчины заражаются ВИЧ.
	По внешнему виду сразу определишь, что человек болен ВИЧ.
	ВИЧ передается через кровь.
	Опасность заражения больше, если у человека много сексуальных партнеров.

ДА + ✓

НЕТ —





рабочий лист «РАЗВИТИЕ ПЛОДА»



1-й месяц



5-й месяц



7-й месяц



9-й месяц



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Андреева С.В. Половое воспитание детей и подростков с особыми потребностями: Учебно-методическое пособие. – Псков: ПОИПКРО, 2004.

Время моих почему: Тело человека: энциклопедия/ Под ред. А. Караченцевой.– Издательство «Оникс-Лит», 2014.

Европейское региональное бюро ВОЗ и ФЦПСЗ. Стандарты сексуального образования в Европе. Документ для лиц, определяющих политику, руководителей и специалистов в области образования и здравоохранения. Федеральный центр просвещения в сфере здравоохранения (ФЦПСЗ). – Кёльн 2010.

Исаев Д.Н. «Психосексуальное развитие и его отклонение». В книге: Исаев Д.Н. Психопатология детского возраста: Учебник для вузов. – СПб.: Спецлит, 2001

Любовь – самая прекрасная жизнь. Сборник материалов. - Минск: А.Н.Вараскин, 2009.

Подготовка детей-инвалидов к семейной и взрослой жизни. Пособие для родителей и специалистов/ Под ред. Е.Р. Ярской-Смирновой. Издание 2-е, дополненное. Саратов: ООО Издательство «Научная книга», 2007. – 188 с.

Разные возможности – равные права. Что такое конвенция о правах инвалидов. – Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ). – М.: 2011.

Харрис Роби. Давай поговорим о том, откуда берутся дети: о зачатии, рождении, младенцах и семьях / Ролби Харрис; ил. Майкла Эмберли; (пер. с англ. К.В. Банникова). – Москва: Издательство «Э», 2016. – 88 с. (Детям про ЭТО).

Учение о человеке: сексуальное и репродуктивное здоровье. Книга для учителя: 2 и 3 школьная ступень. – (Эстония), 2009.

Achillesl., BatsR., BartzokM.

Sexual pädagogische Materialien für die Arbeit mit geistig behinderten Menschen / Bundesvereinigung Lebenshilfe für Geistig Behinderte e.V. – Weinheim; Basel: Beltz, 1995.

Cathrin Ehlers. Sexualerziehung bei Jugendlichen mit körperlicher und geistiger Behinderung. Unterrichtsmaterialien mit CD-ROM. – Persen Verlag GmbH, Buxtehude, 2000.