

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №47 «Радуга» г. Светлоград

ТРЕНИНГ
Для студентов педагогического колледжа
«ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ»

Подготовил:
Педагог-психолог МБДОУ
ДС №47 «Радуга» г.Светлоград
Е.И. Гайдаш

г. Светлоград

Тренинг становления полоролевой идентичности предназначен для студентов 2-3 курса, так как межличностное общение с противоположным полом является важной стороной жизни в этот период, влияет на формирование их личности в целом. Отношения со сверстниками противоположного пола являются предметом особых размышлений подростков, внутри которых корректируются самооценка, уровень притязаний и т.д. **Цель** психологического тренинга – развитие и рост личностных качеств, помощь в понимании и принятии особенностей своего и другого пола, повышение коммуникативной компетентности, удовлетворенности собой и другими, гибкости в поведении.

Задачи:

1. формирование представлений о сущности своего и иного пола;
2. развития установок, необходимых для успешного взаимодействия полов;
3. смягчения недоверия между ними;
4. формирование психологических умений и навыков общения мужчины и женщины, включая глубинные интимные сферы;
5. реабилитации психических травм, полученных в связи с различием полов и сексуальностью.

ХОД ТРЕНИНГА

Приветствие. Мотивация перед началом работы.

Здравствуй те, кто весел сегодня,

Здравствуй те, кто грустит.

Здравствуй те, кто общается с радостью,

Здравствуй те, кто молчит.

Улыбнитесь, пожалуйста, те, кто готов работать сегодня с полной отдачей.

- Здравствуй те, меня зовут

Елена Ивановна, я педагог-психолог . Сегодня мы собрались здесь, чтобы познакомиться и поближе узнать друг друга.

Упражнение 1. Информирование участников группы о понятии тренинга и целях тренинга формирования гендерной идентичности.

«Тренинг» означает «тренировка». Тренинг – это форма специально организованного общения, взаимодействия участников между собой. На тренинговых занятиях участники группы обычно садятся в круг и выполняют различные упражнения, направленные на осознание и формирование определенных личностных качеств. Целью нашего тренинга является помощь вам во взрослении и становлении вас как мужчин и женщин, помощь в принятии своего и другого пола. Мы будем разбираться, в чем сущность мужского и женского полов, учиться доверять, преодолевать свои страхи и опасения и успешно взаимодействовать друг с другом как мужчиной и женщиной.

Упражнение 2. Знакомство

Инструкция:

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется шикарная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не нравится имя, данное ему родителями, кого-то не устраивает форма обращения. Например, все зовут девушку «Олька», а ей хочется, чтобы к ней обращались «Оля» или

«Олечка». Некоторым по душе, если их называют по отчеству без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас к ним обращались точно так. У вас есть 30 секунд, чтобы подумать и выбрать себе имя. Все остальные члены группы – и ведущая тоже – в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

Упражнение 3. Знакомство с правилами общения в группе.

Правила общения в группе:

1. Общение по принципу «здесь и теперь».

Это правило предлагает нам быть внимательным к своим мыслям, чувствам, действиям, которые возникают при групповом взаимодействии, не обсуждать планы, говорить больше о том, что происходило в прошлом, а ориентироваться на то, что происходит с вами сейчас.

2. Принцип доверительного общения.

Степень открытости у каждого человека может быть разной. Этот принцип предлагает быть открытым и искренним настолько, насколько каждый считает возможным.

3. Принцип я-высказываний.

Требует высказываться от своего имени. Не «мы так думаем», «мы так чувствуем», а «я так думаю», «я так чувствую». Это дает возможность иметь индивидуальную позицию, учит принимать ответственность на себя.

4. Принцип конфиденциальности.

Требует не выносить за пределы группы информацию о переживаниях участников.

5. Безоценочность высказываний.

Не приписывайте высказываниям других плохого или хорошего смысла, не оценивайте переживания свои и других как правильные и неправильные, хорошие или плохие.

Каждый из вас имеет право испытывать любые чувства и иметь в голове любые мысли.

Упражнение 4. Информирование о понятии гендерной идентичности

С раннего возраста человек соотносит себя с определенным полом. У него возникает определенное «чувство пола» и развиваются определенные качества личности – мужественные или женственные. При этом они могут не совпадать с полом. Осознание своей принадлежности к мужскому или женскому полу означает формирование гендерной идентичности.

Работа с тематическими понятиями. (на доске) Давайте подробнее остановимся на тех понятиях, которые помогут вам лучше понять, что же такое гендерная идентичность. Идентичность – соотнесение, отождествление.

Гендер – это, другими словами, социальный пол. Есть пол биологический – мужской или женский, а есть пол, который формируется под воздействием общества – родителей, телевидения, газет, сверстников, стереотипов (мы будем подробнее рассматривать это позже). Феминность=женственность, маскулинность=мужественность, гендерные роли (выполнение определённых социальных предписаний через соответствующее полу поведение, манеры, внешность, одежду), Г системы (половое различие труда), Г стереотипы (сформировались обобщённые модели жизни мужчин или женщин), ГС женщин (слабость личности, отзывчивость, эмоциональность...), ГС мужчин (активность, властность, сила личности).

С помощью этих факторов человек начинает понимать, что представляют собой «женские» занятия, профессии, черты характера, а что – «мужские». Т.е. женщинам и мужчинам навязываются определенные роли, отклонение от которых вызывает неприятие в обществе. Например, считается, что директор – это в большей степени мужская профессия, а мягкость и чувствительность – женские черты характера. Хотя на самом деле это не так. На нас просто влияют стереотипы, гендерные стереотипы – представления о моральных, умственных и физических качествах, присущих представителям мужского или женского пола, схемы поведения, интересы, которые считаются свойственными одному полу и несвойственными другому.

Представления о свойствах, характерных для мужчины, носят название маскулинность. А представления о свойствах, характерных для женщины, фемининность. Может быть вы слышали раньше эти понятия? Другими словами, маскулинность – это мужские черты, мужественность, а фемининность – женственность.

Словосочетание гендерная идентичность означает и соотнесение себя с определенным полом, и отношение к себе как представителю определенного пола, и освоение соответствующих ему форм поведения и развитие личностных качеств.

Таким образом, гендерная идентичность – это переживание человеком себя как представителя определенного пола. Она связана с тем, чувствуем ли мы себя в действительности мужчиной или женщиной.

Упражнение 5. Идеальная женщина, идеальный мужчина

Назначение: прояснение собственных представлений об «идеальном» женском и мужском образе; уточнение, в какой степени эти представления являются собственными убеждениями, а в какой – предлагаемыми обществом гендерными стереотипами.

Инструкция:

Наверное, у каждого из нас есть образ «идеальной» женщины и «идеального» мужчины. Сейчас я вам предлагаю в течение 5-6 минут записать характеристики, которые, по вашему мнению, составляют образ «идеальной» женщины и «идеального» мужчины. Разделитесь теперь на мини-группы и зачитайте свои списки, составляя обобщенный образ. Расскажите, что у вас получилось.

По итогам работы мини-групп давайте посмотрим, какое представление об «идеальном» мужчине и «идеальной» женщине имеет ваша группа в целом, и запишем итоговый образ на доске.

Теперь вам предлагается прочитать получившиеся характеристики образов мужчины и женщины, предваряя каждую словами: «Я совершенно убеждена/убежден, что женщина/мужчина должна/должен быть...», «Я твердо верю, что женщина/мужчина должна/должен быть...», «Я абсолютно точно знаю, что женщина/мужчина должна/должен быть...». Эта работа выполняется индивидуально. Читайте вполголоса и фиксируйте при этом, какие из утверждений вызвали внутреннее сопротивление.

Вопросы для рефлексии:

1. Какие качества не удалось определить как свои «твердые» убеждения?
2. Какие из них отражают установки окружающих?
3. Какие объясняются влиянием традиционных гендерных качеств и ролей, т.е. возникли под влиянием стереотипов?

Упражнение 6. «Расшатывание» стереотипов.

Назначение: выявление позитивных и негативных сторон гендерных стереотипов; подчеркивание ограниченности стереотипов.

Инструкция:

Сейчас я предлагаю вам исследовать гендерные стереотипы. Мы будем двигаться по

цепочке. Каждый будет высказывать аргумент «за» или «против» следования гендерным стереотипам. Причем это будут не ваши личные убеждения, а по очереди, по кругу. Обсуждение будет проведено дважды. Во время второго круга участники, говорившие аргументы «за», будут говорить «против» и наоборот.

Вопросы для рефлексии:

1. Что нового вы открыли для себя во время выслушивания всех аргументов?
2. Какие аргументы было говорить сложнее – «за» или «против»?
3. К какому выводу вы пришли в ходе выполнения упражнения: чего больше в стереотипах – положительного или отрицательного?

Упражнение 7. «Мудрые мысли».

Работа по распечатанным цитатам о роли мужчины и женщине, о их взаимоотношениях.

Рассказ «Женщина в современном обществе»

На протяжении долгих столетий основным назначением прекрасной половины человечества являлось продолжение рода. Женщина выступала исключительно хранительницей домашнего очага, тогда как все виды соприкосновения с внешним миром брал на себя мужчина. Это, естественно, давало ему право считать женщину намного ниже себя по статусу, следовательно, и относиться к ней соответственно. Но в наше время технологического прогресса, научных открытий и феминизма ситуация кардинально изменилась. Женщина в современном обществе имеет совсем иной статус и призвание, у нее появились другие ценности и потребности, которые заставляют пересмотреть взгляды на женскую роль в сегодняшнем мире.

Минутка фантазии «Мир без Женщин»

(-Что будет? Какая жизнь станет?)

Положение женщины в современном обществе



Как уже говорилось, на сегодняшний день роль женщины в современном обществе уже не ограничивается выполнением обязанностей по дому, уходом за детьми, их воспитанием и служением законному супругу. Теперь такая позиция считается устаревшей, и женщины, все еще выбирающие ее, воспринимаются как сторонницы консервативных убеждений, которые чуть ли не добровольно отдают себя в рабство мужчине. На самом деле такой подход ошибочен в конкретных ситуациях, когда представительница слабого пола видит свое призвание в сохранении семейных ценностей и не стремится отделять свои собственные достижения от успехов супруга. Ведь воплощение личных амбиций,

карьерный рост и статус независимости хотя бы в финансовом плане прельщают далеко не всех и по сей день. Многие женщины не делают данные критерии самоцелью, предпочитая всецело служить семье. Но тут выступает другая крайность, поскольку положение женщины в современном обществе сегодня рассматривается не только в качестве домохозяйки, верной жены и хорошей матери. Часто получается, что родные и близкие девушки, а в первую очередь ее родители, еще с подросткового возраста внушают ей, что в жизни главное – не крепкая семья, а устойчивый социальный статус. Следовательно, прежде чем посвящать себя браку, нужно прочно стоять на ногах и быть независимой в финансовом плане. Дом, муж, дети – все это успеется, а карьеру необходимо сделать как можно раньше. Доводами в данном вопросе выступают предостережения, что если вдруг супруг покинет семью, если дети останутся без отца, если случится еще что-то страшное, женщина должна быть к этому готова. На самом деле положение женщины в современном обществе предполагает подобные опасения, ведь сегодня развод не считается чем-то предосудительным или катастрофическим. Так что вероятность разрушения брачных уз растет с каждым годом: люди становятся категоричнее и зачастую не желают терпеть даже малейших неудобств в брачном союзе. Получается, что задача женщины в современном мире – это в первую очередь достижение успехов в работе, карьерный рост, материальная независимость и лишь потом статус жены и матери. Таким образом, происходит так называемая переоценка ценностей, что в свою очередь приводит к переосмыслению значения семьи и супружеских отношений в жизни слабого пола. Статус женщины в современном обществе В связи с тем, что социальная роль женщины в современном обществе за последние десятилетия претерпевает радикальные изменения, естественно, меняются также статусы представительниц слабого пола в нынешней действительности. Так, психологи на сегодняшний день склонны рассматривать следующие основные категории женщин: Лидеры; Карьеристки; Домохозяйки; Обладательницы свободных профессий. Женщины-лидеры по чертам характера во многом напоминают мужчин: они целеустремленные, уверены в собственных силах и всего добиваются самостоятельно, не надеясь на чью-либо помощь. Самореализация – это главная цель карьеристок, которые на первое место всегда ставят работу и достижение успехов в карьере. Только после таких результатов они могут себе позволить размышлять о создании семьи и планировании детей. Статус женщины в современном обществе, которая выбрала роль домохозяйки, как правило, рассматривается сегодня не с лучшей стороны. Конечно, в отдельных случаях женщина вполне счастлива выступать лишь хранительницей очага и верной подругой своего мужа. Но зачастую этот выбор обусловлен такими свойствами характера супруга, как эгоизм, собственничество, ревность и т. п. Что касается свободных профессий, то артистки, художницы, журналистки и поэтессы чаще всего просто слишком увлечены своей работой. Их не следует путать с карьеристками, поскольку для них важен не карьерный рост, а сама возможность заниматься любимым делом. Оно для них нередко стоит на первом месте, тогда как семья отходит на второй план. Проблемы женщин в современном обществе Изменения статуса и роли представительниц прекрасной половины человечества неизбежно ведут к ряду проблем женщин в современном обществе. Пожалуй, самой главной из них выступает изменение роли мужчины на этом фоне. То есть можно сказать, что большинство женщин, рассуждающих о равенстве полов, плохо представляет его последствия. Ведь с одной стороны, они хотят обладать равными правами с мужским населением, а с другой, в конкретных вопросах, оставаться слабым полом. Но если мы говорим о подлинном равноправии, то женщины должны быть готовы к тому, что мужчина – не защитник, добытчик и вообще ответственный за все в семье. Тут проблемой женщины в современном обществе выступает развитие слабости мужчины, который находится рядом. Он перестает быть для женщины опорой и поддержкой, и его роль

начинает напоминать функцию близкой подруги в ее жизни. Кроме того, женщинам-карьеристкам приходится существовать в довольно суровых условиях выживания в рабочей сфере. Но они выбирают такой статус сами, поэтому постепенно смиряются с тем, что конкурируют с мужчинами на равных. Здесь появляется еще одна проблема женщины в современном обществе – потеря такого важного качества, как женственность. Это чревато как проблемами в личной жизни, так и чисто психологическим дискомфортом. Ведь женщина, которая не обладает истинно женскими качествами, не может стать полноценной супругой для мужа и матерью для будущих детей.

Итоги тематического тренинга.

Фронтальная беседа.

Приём «Послание в будущее»

Создать коллективное письмо желаний «Какие парни и девушки в будущем»



Рефлексия Упражнение «Смайл»

Итоговое слово педагога-психолога

*Вы рядом с нами на работе,
Хотя домашние заботы
Порой на вас еще лежат.
Мы, вся мужская половина,
Простить сегодня просим нас
За то, что часто мы, мужчины,
Шумим и спорим без причины,
Напрасно раздражая вас.
Давайте навсегда решим:
Сегодня, завтра и в дальнейшем,
Мужчины, берегите женщин,
Чтоб сберегли они мужчин.*