

## ЦИКЛ МЕРОПРИЯТИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ ДНЮ ЖЕНЩИН СЛОВО ЖЕНЩИНЕ (встреча-поздравление)

**Цель:** формирования осознания ценности женщины в социуме.

**Задачи:** – содействовать стремлению к самосовершенствованию, к пониманию и утверждению собственного Я; – повысить самооценку и внести радостную нотку в жизнь коллектива; – развитие творческих способностей студентов.

### Этапы организации:

1. Приглашение члена клуба «Будущий психолог».
2. Подготовка мальчиками поздравления для девочек.
3. Подготовка студентки к проведению мастер-класса по искусству оригами.

### Ход кураторского часа

Ни один человек не прожил настоящей жизни, если он не был оценен любовью женщины, подкреплен ее мужеством и руководим ее скромной рассудительностью. Английский писатель Джон Рескин

**Куратор:** Слово «женщина» было отмечено Александром Востоковым в Хронографе XVI века: «оже азъ есмь женщина а вы храбрища войская». Александр Потеня приводил слова «женщина» и «мужчина» (на среднепольском «zenszczyzna» и «meszczyzna») для иллюстрации перехода значений от отвлеченности к собирательности и затем к единичности. Соответствующие польские слова в XVI–XVII веках еще сохраняли собирательное значение – «Женьщина» и польск. «-uzna», — свойство одной женской особи, причем «женьска» — существительное, как в вр. обл. (сиб.) «женьски идут», как в сербском, чешском «ženská». В разных странах мира приняты различные варианты обращения к женщине, чаще всего они в той или иной мере отражают ее статус (замужняя, незамужняя, княгиня, герцогиня, госпожа и т. п.).

В настоящее время в Евросоюзе идет борьба за отмену такого рода обращений, одной из причин отмены называется указание на замужний или незамужний статус женщины, которое может быть для нее оскорбительным. В англоязычных странах наиболее распространены обращения: к незамужней женщине – мисс (англ. Miss, сокр. от mistress); замужней – миссис (англ. Mistress, сокр. Mrs); общее обращение к замужней и незамужней в письме

Ms, в разговорной речи – мадам (англ. Madam, сокр. мэм (англ. Ma'am)). В Германии: – фрау. Обращение «фройляйн», как к незамужней женщине, устарело, и используется только с ироничным оттенком.

В России вообще не принято использовать обращения, в этом случае вместо них используется обращение по имени и отчеству, либо: гендерное: гражданка, женщина, девушка, грубо мать, устар. сударыня, барышня, хозяйка; в деловой прессе, при письменном обращении: госпожа (далее следует фамилия); гендернонейтральное: товарищ, гражданин, партнер, ребенка к матери: мама и др.

В Испании: к незамужней женщине – сеньорита (исп. seņorita); к замужней – сеньора (исп. сокр. Sr.); Seņora Doņa (сокр. Sr. D.)

В Чехии обращение «женщина» является оскорбительным, так как слово «ženština» означает «женщина легкого поведения». Вместо этого принято обращаться «пани», к молодой девушке возможно также обращение «slečna».

На западной Украине принято обращаться «пани» (укр. пані – госпожа), к молодой девушке возможно также обращение «панна», к девочкам (до 10-12 лет) обращаются «панночка». На восточной Украине действуют те же негласные правила обращения, что и в России. На остальной территории Украины употребляют термины «добродійка», «шановна» и т.д .

Дни почитания женщины существовали еще в Древнем Риме, женщины получали в этот день от своих мужей подарки и были окружены вниманием и заботой. В современном мире также существуют праздники, так или иначе связанные с женщиной, большинство из них были предложены Организацией Объединенных Наций, но некоторые праздники, как, например, Международный женский день, возникли в результате борьбы за права женщин. Но чтобы сделать приятно маме, бабушке, сестре или просто хорошей девушке, не обязательно ждать праздника. Приносить радость можно каждый день. Вот и сегодня наши мальчики приготовили для прекрасной половины группы сюрприз.

**Исполняется песня «Ода Женщинам» Музыка и слова Агутина Л.**

Спасибо. А теперь научимся делать подарок близким, который будут им точно приятен, а для вас экономичен. Такие подарки можно дарить хоть каждый день. Сейчас научимся делать цветочек из простого листа бумаги.

**Мастер-класс** по изготовлению цветов из гофрированной бумаги.

Куратор: А теперь, когда мы научились как можно сделать приятно другим, научимся делать что-нибудь и для себя. У нас в гостях студентка – будущий психолог, которая расскажет вам, как быть счастливыми.

### **Психологический тренинг** (проводит студент или куратор)

Почему люди несчастны? Лень – наша главная беда. Нам лень быть счастливыми, нам нравится жаловаться, быть несчастными, нравится, когда нас жалеют, нравится, когда мы получаем послабления за счет нашего несчастья. Проблемы затягивают нас в свое болото, и через какое-то время нам становится там комфортно! Мы к нему привыкаем. Быть счастливыми это труд, каждодневный и постоянный. Быть несчастными гораздо проще, для этого ничего особо делать не нужно, кроме того, это дает нам возможность 50 жалеть и самих себя и оправдывать своими несчастьями и депрессиями череду не совершенных поступков: недоделанную работу, отложенную уборку или встречу с друзьями, несоблюдение диеты и т.д.

Существует великое множество способов борьбы с депрессиями, стрессами, хандрой и просто плохим настроением, но ни один из них вам не поможет, если вы сами этого не захотите и не осознаете своего желания. «Чтобы продвигаться, надо вертеться», нужно работать над собой, развиваться, думать, делать, но не стоять на месте. Прогресс и изменения к лучшему в движении и развитии и никак иначе. Сделай себя счастливой! Всем известна фраза «утро вечера мудренее», одно из ее значений в том, что начинать жизнь заново, принимать важные решения, меняться к лучшему проще всего с утра. В каком-то смысле начиная жизнь сначала и с новыми силами. С какой ноги встанешь, таким будет и день. Для решившего начать счастливый день и счастливую жизнь основная задача встать с правильной ноги, причем сделать так, чтобы таковой могла оказаться и левая, и правая нога, ведь суть не в этом. Эта жизнь принадлежит нам, и только от нас зависит, какой она будет.

Итак, множество психологов советуют начинать день с позитивных мыслей, даже если в виду целого ряда обстоятельств они кажутся вам противоестественными и нелогичными. Начинайте искать положительное во всем происходящем. В хорошей погоде – источник хорошего настроения, если за окном дождь, то воспринимайте его как необходимость для природы, как залог последующей радуги, как умытые улицы, как повод взять с собой из дома новый красивый и непременно яркий зонт-трость. Умойте лицо, примите душ, представляйте, как заряжаетесь бодростью, а с водой уходят вниз по трубам в неизвестность ваши усталость и депрессивные мысли.

Подышите с закрытыми глазами. Представьте, как глубоко вдыхаете носом светлый, чистый воздух. Задержите дыхание, медленно выдохните ртом. Представьте, что выдыхаете серый и тяжелый воздух. Повторите это несколько раз, мысленно очищая себя, что каждый последующий раз вы выдыхаете все более чистый воздух, что вас окружает теплая защитная, светлая оболочка, которая отталкивает негатив. Приведите себя в порядок после сна, подойдите к зеркало, улыбнитесь своему отражению, пусть даже не сразу естественно, а через силу. Но повторяйте это упражнение, не ленитесь! Скажите себе, что этот день лучше, чем вчерашний, что вы притягиваете удачу и хорошее настроение, и все у вас получится.

«Испачкайте» зеркало своей любимой губной помадой. Напишите на нем крупно верхнем углу: «Я счастлива!» или «У меня все получается!» Не бойтесь использовать настоящее время, нужно ведь не просто хотеть, а обрести уверенность в счастье, радости и комфорте. Потратьте время на составление списка минусов в вашей жизни, неприятностей, которые вас тревожат. Это не минутное дело, подойдите серьезно к этому вопросу, пусть всплывут и старые воспоминания с глубоко запрятанными детскими обидами, запишите их на бумаге по пунктам или напечатайте в компьютере.

А затем возьмите новый листок, создайте новый файл и занесите туда столько же пунктов, начинающихся с «но» или «зато», обратите минусы в плюсы. Например, «я рассталась с молодым человеком, которого любила три года» – «НО теперь я набралась опыта и стала умней, я смогу найти взаимную любовь и новые серьезные отношения, в которых учту прежние ошибки». Или: «в школе меня дразнили из-за скобок на зубах, которые поставил врач»? – «ЗАТО теперь у меня красивая улыбка и ровные зубки». «Я поступила не в тот университет, о котором мечтала» – «ЗАТО здесь я встретила новых друзей, на которых всегда могу положиться». Это может оказаться не простой задачей для вас – найти свои «но» и «зато», НО вы сможете с ней справиться, покопавшись в себе и многое разложив в своей жизни по полочкам, что, несомненно, будет вам полезно.

Перечитайте список плюсов, повесьте его на стену или оставьте на видном месте на рабочем столе, не ленитесь его перечитывать и дополнять счастливыми событиями и положительными эмоциями. Возьмите или распечатайте листок со списками минусов. Перечеркните его, разорвите на кусочки, затем сожгите, ну и напоследок то, что от него останется, спустите в унитаз. Еще раз перечитайте плюсы, они останутся с вами. А все неприятности вы теперь ритуально «похоронили». О том, что нужно радовать

и баловать себя не стоит говорить, это абсолютно очевидно. Хорошие книги, смешные комедии, приятные люди, вкусная еда, поездки, которые вы всегда хотели совершить, Сделать себя счастливой! но почемуто откладывали. Музыка, школы танцев и тренажерные залы – превосходные способы разрядки и получения положительных эмоций. Приятные события из детства вроде похода в зоопарк, цирк и парка аттракционов, ищите события, ищите счастливые события. Берегите их в фотографиях, записях, рассказах знакомым и друзьям. Очень важный момент: самовлюбленность – это плохо, но любовь к себе – это не только хорошо, но и необходимо. Здоровое и нежное чувство привязанности к самой себе, которое дарит счастье и удовлетворение.

Любите и хвалите себя! За каждый правильный шаг и улыбку, прочувствуйте вкус хорошего настроения, запомните его и удерживайте. Говорите себе вечером «Спасибо!» за каждый день, который вы сами себе подарили, запишите это «спасибо» на том же зеркале. Вы молодец и вы сами строите свое счастье!

А теперь проверим, Вы умеете быть счастливым?

Возможно, вам этот вопрос покажется странным, но для психологов очевидно, что многие люди, к сожалению, не умеют быть счастливыми. Быть счастливым – искусство, которым стоит овладеть. Отвечая на вопросы, выберите один из трех вариантов ответа.

Вопросы

1. Когда порой вы задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли к выводу, что:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо – 0 очков;
- б) все было скорее хорошо, чем плохо – 1 очко;
- в) все было отлично – 2 очка.

2. В конце дня вы обыкновенно:

- а) недовольны собой – 0 очков;
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше – 1 очко;
- в) думаете: «Все было отлично» – 2 очка.

3. Когда вы смотрите в зеркало, то думаете:

а) «Могло бы быть и лучше!» – 0 очков;

б) «А что, совсем неплохо!» – 1 очко;

в) «Все прекрасно!» – 2 очка.

4. Если вы узнаете, что кто-то из знакомых выиграл крупную сумму денег, то думаете:

а) «Ну, мне-то никогда не повезет» – 0 очков;

б) «Ну почему не я?» – 1 очко; в) «Однажды мне так же повезет» – 2 очка.

5. Если вы слышите по радио или узнаете из газет о каком-либо трагическом происшествии, то говорите себе:

а) «Вот так однажды будет и со мной» – 0 очков;

б) «К счастью, меня эта беда миновала» – 1 очко;

в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти» – 2 очка.

6. Когда вы просыпаетесь утром, чаще всего:

а) вам ни о чем не хочется думать – 0 очков;

б) вы взвешиваете, что день грядущий вам готовит – 1 очко;

в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы – 2 очка.

7. Когда вы думаете о ваших друзьях, вспоминая самые разные ситуации, то приходите к выводу, что:

а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы» – 0 очков;

б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они очень терпимы» – 1 очко;

в) «Замечательные люди» – 2 очка.

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

а) вас недооценивают – 0 очков;

б) вы не хуже остальных – 1 очко;

в) годитесь в лидеры, и это, пожалуй, признают все – 2 очка.

9. Если ваш вес увеличился на 4–5 кг:

- а) впадаете в панику – 0 очков;
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного – 1 очко;
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь спортом – 2 очка.

10. Если случилась неприятность, вы:

- а) клянете судьбу – 0 очков;
- б) знаете, что плохое настроение пройдет – 1 очко;
- в) стараетесь развлечься – 2 очка. 17–20 очков.

Вы до того счастливый человек, что просто не верится, что такое возможно: вы радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Вы человек жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного сдержанности вам не повредит? 13–16 очков.

Вы счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Вы не паникуете, сталкиваясь с трудностями, и трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно. Ваших сил хватит на достижение всего, что вы задумаете. 54 8–12 очков.

Счастье и несчастье для вас выражаются формулой «50 x 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде. 0–7 очков.

Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти себе хобби. Надеюсь, все выяснили для себя, что они очень счастливые люди. А если вы еще пока об этом не догадываетесь, посмотрите, какие любящие и заботливые люди вас окружают, и даже не сомневайтесь, что вы счастливчик! Всем большое спасибо за участие.

**Куратор:** Дорогие девушки, будущие жены и мамы, надеюсь, сегодня вы смогли осознать, как важна ваша роль в формировании и развитии общества. Поэтому никогда не расстраивайтесь по пустякам, не растрачивайте себя на глупости, берегите близких и дорогих вам женщин. Ведь в ваших руках наше будущее. Это – огромная ответственность, но и весомое преимущество. Распоряжайтесь им разумно!

#### Литература

1. <http://www.altermed.by/index.php?item=test> **HYPERLINK**  
["http://www.altermed.by/index.php?item=test&pst=y1vbs"&](http://www.altermed.by/index.php?item=test&pst=y1vbs) **HYPERLINK**  
["http://www.altermed.by/index.php?item=test&pst=y1vbs"pst=y1vbs](http://www.altermed.by/index.php?item=test&pst=y1vbs)
2. <http://namewoman.ru/psichologiya-lichnosti/sdelay-sebya-schastlivoy>
3. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Женщина>
4. Кураторский час – 4: метод. реком. – Могилев: УО «МГУ имени А.А. Кулешова», 2012. – 164 с.: ил.