

Вправи до тренінгу „Гендерна культура молоді”

"Зміна ролей"

Мета : проаналізувати особливості спілкування осіб жіночої та чоловічої статі.

Хід вправи : вибирається пара дівчат та пара хлопців. Кожній парі пропонується привітатися один з одним, граючи роль протилежної статі. Ведучий пропонує наступні ситуації для рольової гри : зустріч двох друзів/подруг після року розлуки ; зустріч матері з донькою чи батька з сином; зустріч закоханих хлопця і дівчини.

Після гри обговорюються можливі труднощі, які виникли під час інсценування, а також традиції вітання, котрі базуються на історичних фактах і дослідженнях.

Міні-лекція : Іноді ми не помічаємо, яким чином вітаємося один з одним. Чому чоловіки при зустрічі потискають руки, а жінки обмінюються поцілунком у щок ? А всьому цьому є пояснення, корені якого тягнуться з далекого середньовіччя. Зустрічаючись, чоловіки давали один одному руки, показуючи, що в них немає зброї і їх наміри чисті. Щодо жіночих поцілунків у щок, то цей ритуал означає побажання здоров'я, вираження приязні, ніжності, доброго ставлення до людини. У 16 - 17 ст. дружина чи донька господаря повинні були цілувати гостей на знак глибокої симпатії до них. І досі жінка, цілуючи дитину, чоловіка, подругу тим самим виражає свою любов, симпатію, ніжність, виказує довіру.

"Перевертні"

(виконується на основі даних анкети "Що я думаю про чоловіків і жінок")

Мета : сформувати уявлення про соціальну рівність чоловіка і жінки.

Хід вправи : на дошці у дві колонки записуються "типові жіночі" і "типові чоловічі" якості (до 30 якостей). Ведучий пропонує обговорити, які з перерахованих якостей належать тільки жіночому еству, а які чоловічому (мужність - чол., ніжність, турботливість -жін.) Наприкінці обговорення аудиторія має прийти до висновку, що наявними і безперечними є тільки біологічні відмінності. Все інше відносно, відмінності між індивідами в одній статевій групі можуть перевершувати розходження між статями в цілому (дівчата можуть більшою мірою різнитися між собою, ніж у випадку порівняння їх з юнаками). Суспільство несвідомо тяжіє до міфів про зумовленість поведінки статтю, тобто очікує від чоловіків і жінок різної поведінки стосовно родини, вибору професії, виховання дітей, зовнішнього вигляду, віку вступу до шлюбу та сексуальних стосунків, тощо.

Опитувальник "Що я думаю про жінок і чоловіків"

(Л. В. Штилеві, Е. Б. Петрухіна . Практикум по гендерной психологии./ Под ред. И. С. Клециной. - СПб. – 2003 - С. 53-55)

1. Які якості жінок і чоловіків асоціюються у вас із поняттям "справжній чоловік", "справжня жінка"?

Бути "справжньою жінкою" - це бути якою ?	Бути "справжнім чоловіком" - це бути яким ?

2. На вашу думку, у чому жіноче щастя ?

3. Як ви думаєте, що таке "чоловіче щастя" ?

4. Чи існують, на ваш погляд, суто "жіночі" і суто "чоловічі" професії ? Наведіть приклади (до 6 позицій по кожній статі).

Жіночі професії	Чоловічі професії

5. Чи існує, на вашу думку, різниця між дівчатами та хлопцями ? Якщо "так", то яка ? А) у психічному розвитку (увага, мовлення, пам'ять, мислення)

Дівчата	Хлопці

Б) у поведінці

Дівчата	Хлопці

В) у спілкуванні

Дівчата	Хлопці

6. Як ви вважаєте, чи потрібно виховувати дівчат і хлопців по-різному? Якщо "так", то чим, по-вашому, відрізняється виховання дівчат від виховання хлопців?

Виховання дівчат	Виховання хлопців

7. У чому, на вашу думку, містяться відмінності виховного впливу батька і матері на дитину

Характеристики "жіночого виховання"	Характеристики "чоловічого виховання"

8. У чому суть ролі матері і батька у вихованні доньки та сина?

Матір		Батько	
Виховання доньки	Виховання сина	Виховання доньки	Виховання сина

Дискусія "Подвійний стандарт в очікуваннях суспільства щодо поведінки чоловіків і жінок"

Мета : сприяти створенню критичного погляду на поведінку чоловіків і жінок у різних життєвих ситуаціях.

Хід роботи : ведучим пропонуються наступні варіанти тем для обговорення : кар'єра в житті чоловіка та жінки ; проблеми працевлаштування і зарплатні чоловіка і жінки ; морально-етичні проблеми життя чоловіків і жінок (пияцтво, розлучення, відмова від дітей, прояв милосердя чи жорстокості, сексуальна зрада, тощо). У висновку ведучий має наголосити на тому, що отримана інформація не є приводом для конфліктів у суспільстві, а дає можливість формування критичного погляду на поведінку чоловіків і жінок у різних життєвих ситуаціях. Висловленні уявлення (за результатами опитування) дуже стійкі і тому певним чином впливають на людей, змушують у такий спосіб будувати свою поведінку, щоб вона відповідала соціальним очікуванням. Стандартизовані уявлення про моделі поведінки і риси характеру, які відповідають поняттям "чоловіче" і "жіноче" , прийнято визначати поняттям "гендерні стереотипи".

Гра "Дівчата - хлопці"

Мета: усвідомлення відмінностей у поведінці дівчат та хлопців, які відбивають деякі традиції або стереотипи, притаманні даному суспільству.

Хід роботи : Ведучий пропонує одному з учасників вийти за двері, усі останні розбиваються на 2 команди: "дівчата" і "хлопці". У кожній з них можуть бути представники обох статей. Групам дається 2 хвилини на підготовку. За цей час треба обрати ті чи інші дії, притаманні "хлопцям" або "дівчатам", котрі учасники виконуватимуть усі разом. Той, хто знаходиться за дверима, повинен зрозуміти, де "хлопці", а де "дівчата", і що вони роблять. Після його відповіді тренер запитує, на які ознаки він орієнтувався. Дискусія щодо доцільності переваги тендерних стереотипів

Вправа «Переваги-недоліки»

Мета : формування критичного ставлення до змісту традиційних стереотипів.

Хід роботи: Ведучий пропонує проаналізувати переваги і недоліки найбільш розповсюджених тендерних уявлень для чоловіків і жінок, (чоловік - добувач, жінка - берегиня родинного вогнища). Усі висловлювання, ідеї записуються на дошці в таблицю. Ця вправа відкриває високу "ціну" тендерного міфу для життя і здоров'я чоловіків і особисту нестійкість, вузькість життєвого простору для жінок. Учасники мають дійти до висновку, що несвідоме слідування традиційним життєвим стереотипам обмежує самореалізацію і життєвий простір індивіда, погіршує якість реального життя, його тривалість.

Для чоловіка	Для жінки
переваги	переваги

недоліки	недоліки
----------	----------

"Аналіз складових гендерних ролей"

Мета: гармонізація уявлень підлітків про тендерні ролі

Хід роботи: Ведучий : «Кожна людина в своєму житті грає кілька ролей у суспільстві залежно від ситуації. Роль має свою мету та спрямованість. Це шаблон, за яким ми будемо власну поведінку. Іноді роль приносить нам певні переваги, іноді створює труднощі. Усвідомлювати, які ролі ми граємо, дізнаватися, які ролі грають оточуючі, необхідно для більш ефективної взаємодії з іншими і насамперед з самим собою. Адже часто проблеми людини виникають тому, що вона грає в житті протилежні ролі, котрі мають різні цінності і цілі."

Учасникам пропонується проаналізувати наступні складові тендерних ролей: переваги і недоліки, переконання і цінності, дії, здібності, соціальний контекст.

Наприклад, роль "берегиня родинного вогнища"

Переваги і недоліки: - не треба кожного дня далеко їздити на роботу, можна скласти розклад своїх справ - "+" ; низький соціальний статус, вузьке коло спілкування - "-".

Переконання і цінності (віра, мета, принципи): орієнтація на піклування про інших, на родину, дім.

Характерні дії (вчинки): піклується, прибирає дім, готує їжу, допомагає всім членам родини.

Здібності (можливості і уміння) : любов, розуміння, терпіння, прощення, вміння вислухати, допомога.

Соціальний контекст (сфера життя, у якій реалізується роль): родина.

Підсумок : Аналіз яких тендерних ролей викликав найбільше труднощів ? Які тендерні ролі мають, на ваш погляд, більше негативних сторін ? що було для вас новим при виконанні завдання?

Складові аналізу ролі	Назва гендерної ролі			
Переваги і недоліки				
Переконання, цінності				
Дії				
Здібності				
Соціальний контекст				

Інсценування гендерних ролей

Мета : подальший аналіз гендерних ролей

Хід вправи : Ведучий пропонує інсценізувати наступні ситуації : дідусь з онуком дивиться телевізор ; батько з маленькою донькою граються в іграшки ; чоловік із дружиною сперечаються через майбутню відпустку. Учасники можуть самостійно обирати ситуації для інсценування. Після презентації образів "актори" обґрунтовують мотиви своєї поведінки. "Глядачі" мають право вносити власні корективи у їхні уявлення.

"Видатні особистості - чоловіки"

Мета: формування ідеального образу сучасного чоловіка

Хід роботи : Підліткам пропонується послухати повідомлення про видатних осіб, одночасно виділяючи їх риси характеру у заздалегідь приготовлених таблицях. По закінченню даного

етапу відбувається процес обговорення та колективне заповнення таблиці.

Видатна особистість	Риси особистості
Олександр Македонський	Героїзм, мужність, розум
Цар Микола II	Піклування, милосердя
Йосип Сталін	Цілеспрямованість, жорстокість
Андрій Шевченко	Наполегливість, цілеспрямованість
Білл Гейтс	Вміння заробляти гроші
Леонардо да Вінчі	Розум, ерудиція
Олексій Маресьєв	Патріотизм, сміливість, героїзм
Арнольд Шварценегер	Фізична краса

Олександр Македонський. Відомо, що його поважали такі завойовники, як Чингізхан і Наполеон Бонапарт. Олександр був царем Македонії з 336 року, силою зброї створив найбільшу монархію давнини. Військове мистецтво Олександра Великого стало класикою для людей, котрі присвятили себе ратній справі. Його образ є втіленням мужності, героїзму, великого розуму. Олександр не програв у своєму житті жодної битви, хоча протягом 11 років бився з ворогами, що перевищували у кілька разів чисельність його війська. Його досягнення в галузі нападницької тактики й облогової війни значно вплинули на розвиток військової науки.

Микола Олександрович Романов (Микола II) — останній російський імператор з 1894 року. Він був унікальним явищем у російській імперії. За 23 роки свого царювання Микола 2 ні на кого не підвищив голосу. З усіма був стриманим, люб'язним та ввічливим. Він ніколи - до останньої хвилини свого життя не втрачав самовладання і мужності, не влаштовував істерик, нікому не погрожував. Він був першим царем в історії, який усвідомив себе главою держави, а не господарем. Він щиро любив свою країну і свій народ, особисто піклувався про їх особистий розвиток. Імператор за свій рахунок утримував театри, музеї, ліцеї, притулки, школи. Іноді він був надто милосердним. Він також піклувався про власну родину і весь вільний час проводив у колі дружини і дітей. Він був інтелігентом у найповнішому розумінні цього слова.

Йосип Сталін. Вислів видатного філософа Ф. Ніцше "мета виправдовує засоби" взяв за життєве кредо "батько усіх часів і народів". За його перебування на посаді генерального секретаря СРСР мета досягалася будь-якими засобами. Методи, за допомогою яких Сталін будував свою державу, загальновідомі. Не було злочину, на який він не був здатний. Він створював нове життя у країні за рахунок мільйонів загублених життів.

Популярність футболіста **Андрія Шевченка** дійшла до того, що про нього вийшла книга в Італії, котра розійшлася за кілька днів. Сором'язливий і стриманий у приватному житті, але невгамовний на футбольному полі, "Диявол зі сходу" народився у селі Двірківщина Яготинського району Київської області у родині прапорщика. Завдяки своїй наполегливості він вже в 17 років грав у складі київського "Динамо", але з підліткового віку мріяв грати на полі італійського Мілану, де одного разу залишив монету, щоб повернутися. Андрій досягав своєї мети такими засобами, як цілеспрямованість, наполегливість, важка праця та бажання бути кращим. Зараз Шева грає в англійському "Челсі", але любить свою країну, займається благодійністю, бо вважає, що той, хто досягнув чогось у житті, має допомагати тим, хто цього потребує.

Білл Гейтс. Наймолодший мільярдер в історії людства, який досягнув цього самостійно. Розум, чіпкість, конкурентоспроможність дісталися йому в спадщину від прадіда (мер), діда (віце-президент банку) та батька (адвокат). З 15 років Білл та його друг Пол Аллен стали підприємцями та заробили перші в житті 20 тисяч доларів. На сьогодні Білл - найбагатша людина світу. Якби він раптом вирішив поділитися своїми грошима з усіма людьми планети, то кожен би отримав по 10 доларів 50 центів. Він багато читає, при чому його інтереси простягаються від біотехнологій до середньовічної філософії, зовсім не дивиться телевізор, слухає пісні 50-60 рр., любить грати в покер.

В історії людства важко знайти настільки геніальну особистість, як засновник мистецтва Високого Відродження **Леонардо да Вінчі**. Ця незвичайна людина знала все і уміла все, що знав і умів її час. Крім того, Леонардо да Вінчі передбачав те, про що в його епоху ще не замислювалися. Так, він обміркував конструкцію літального апарату, і, як можна судити з його малюнків, прийшов до ідеї гелікоптера. Розум та ерудиція Леонардо сягали за межі свідомого: він був живописцем, скульптором, архітектором, письменником, музикантом, теоретиком мистецтва, військовим інженером, винахідником, математиком, анатомом, фізіологом, ботаніком. Легше перелічити, ким він не був. Невтомний вчений - експериментатор та геніальний художник став символом своєї епохи.

Маресьєв Олексій Петрович - радянський льотчик, майор, герой Радянського Союзу. У Велику Вітчизняну війну був командиром загону винищувального авіаційного полку та штурманом полку. У березні 1942 року літак Маресьєва було збито в бою, а сам льотчик, важко поранений, здійснив посадку

на ворожій території. 18 діб він повзиком добирався до лінії фронту. Після ампутації голінок обох ніг навчився ходити на протезах і за власним проханням був направлений у червні 1943 року на фронт. У військових боях збив ще 7 ворожих літаків.

33-й губернатор Каліфорнії, *Арнольд Шварценегер*, у дитинстві не відрізнявся атлетичною фігурою, народився слабкою на надзвичайно нервовою дитиною. У порівнянні зі старшим братом Арні здавався батькам незграбою. Юнак захопився спортом і згодом, завдяки власній наполегливості та сили духу досяг великих успіхів. "Містер Всесвіт", "Містер Олімпія" увійшов в історію як один з найуспішніших культуристів світу.

Після складання загальної таблиці тренер пропонує кожному учаснику скласти образ ідеального чоловіка, проранжувавши виділені в загальній таблиці якості і додавши, можливо, певні риси з власних уявлень. По закінченню складається та аргументується загальний образ ідеального чоловіка.

"Видатна особистість - жінка"

Мета : сформувати ідеальний образ сучасної жінки

Хід роботи : Підліткам пропонується прослухати повідомлення про видатних осіб , одночасно виділяючи їх риси характеру у заздалегідь підготовлених таблицях.

Княгиня Ольга - дружина київського царя Ігоря. Лише деякі із святих дружин християнської історії удостоєні великої честі — образу рівноапостольних. Всього їх 6 , серед них єдина - руська княгиня Ольга. Вона прославилась силою державного розуму, організаторськими здібностями, відрізнялася помітною поставою, далеко бачністю, надзвичайною силою характеру. Саме за часів Ольги Русь стала великою державою. Княгиня керувала підвладними їй землями не як жінка, а як сильний та розумний "муж", твердо тримаючи в своїх руках владу й мужньо відбиваючи ворогів. Свята Ольга вважається покровителькою Русі та духовною матір'ю слов'ян.

Катерина Медичі - дружина короля Франції Генріха 2 -протягом 28 років керувала долями всього народу за допомогою всіляких інтриг. Вузкий егоїзм, честолюбство, хитрість та

нерозбірливість у виборі засобів для досягнення своїх цілей були її візитною карткою. Щоб утриматися при владі, королева легко змінювала погляди на життя та віросповідання. З першої появи при дворі Катерина виказала незвичайну спритність в умінні уживатися серед різних партій та отримувати прихильність осіб, котрі ставились вороже до її інтересів. її життєве кредо : "Хай буде те, що буде, я хочу царювати !"

Сінді Кроуфорд - зірка модельного бізнесу - у дитинстві мріяла про різні професії, але топ-моделі серед них не було. Вона по черзі хотіло бути принцесою, президентом, лікарем, хіміком. Навчаючись на факультеті технічної хімії в університеті, вона підробляла фотомоделлю в журналі для жінок. Однак вона зовсім не вписувалася в тодішній еталон краси своїми широкими стегнами та родимкою над губою. Але вже в 20 років дівчина була знаменитою і стала займатися модельним бізнесом, залишивши університет. Зараз красуня — супермодель цілковито заслуговує на звання ділової жінки. Для багатьох вона - еталон краси. Сінді уклала контракт з косметичною фірмою "Ревлон" , ставши її обличчям, займається соціальною рекламою, знімається у кіно, є продюсером та ведучою телепередачі для молодих дівчат "Як виглядати модною та сучасною". Щорічно вона заробляє 8 млн. доларів.

Чого в долі **Міли Йовович** більше - талану, випадковості чи кропіткої праці — сказати важко. Мати зайнялася кар'єрою доньки ще в дитинстві. Вона ж ввела її в світ шоу-бізнесу. Міла була надзвичайно гарна. Зі своєю слов'янською зовнішністю та незвичайною для 11-річної дівчинки сексуальністю , вона була якимось дивом для американців. Свій перший мільйон малолітня модель заробила в 15 років, з'являючись на обкладинках найпрестижніших журналів **Аспазія** - це ім'я переносить нас у світ античності. Аспазія Мілецька є втіленням розуму, ерудиції, що ставили її вище за всіх грецьких жінок. Вона приїхала до Афін, щоб заснувати школу риторики. Дівчина відкрила свій салон, де велися розмови на теми політики, філософії, різноманітних мистецтв, усіх видів науки. У салоні Аспазії можна було зустріти філософа Еврипіда, лікаря Гіппократа, скульптора Фідія, а найчастіше - Сократа. її розум, обізнаність, кмітливість, здоровий глузд, красномовство, вміння слухати й вести дискусії мимоволі змушували присутніх прислухатися до слів цієї жінки.

У 1963 році після 25 років на керівній посаді **Мері Кей Еш** вийшла на пенсію і вирішила написати книгу про вміння керувати людьми. Під час написання перед жінкою чітко вимальовувалася компанія для жінок, де кожна б отримувала задоволення від роботи. Так, зі стартового капіталу 5 тис. доларів народилася косметична компанія "Мері Кей" , яка через 20 років приносила щорічно більше 300 мільйонів доларів прибутку. Отак одного разу пенсіонерка реалізувала свою мрію, ставши мільйонеркою. Усе життя вона керувалася простим, але золотим правилом : "Стався до інших так, якби ти хотів, щоб ставилися до тебе".

Немає в світі людини, яка б могла б порівнятися за рівнем народної любові та поваги з **Матір'ю Терезою**, яку називали "Апостолом світу, співчуття до нужденних, бідних та хворих". її ще за життя

нарекли святою. Вона не робила революцій, не кидалася на амбразури. Вона з року в рік багато десятиліть віддано служила Добру, вірила в нього і заради Добра здійснила життєвий подвиг. Ця тендітна, крихітка жінка кожним своїм кроком і вчинком прищеплювала людям істину про те, що будь-хто на своєму місці може зробити хоча б щось в ім'я добра. Великою заслугою Матері Терези є заснування Ордена милосердя, основна мета якого - досягнути того, щоб люди могли жити і помирати у мирі з оточуючими і самими собою. У 1979 році Матері Терезі було присуджено Нобелівську премію світу "За допомогу нужденному людству". Усі свої нагороди монахиня продавала і на отримані гроші відкривала в Індії притулки та лікарні для бідних, дітей-сиріт, купувала ліки. Орден милосердя діє у 120 країнах світу, ним відкрито 169 шкіл, 755 притулків та 1,5 тис. лікарень.

У 1429 році місто Орлеан вже було готове впасти до ніг перед англійцями, коли сталося диво. Селянська дівчина розбудила національне почуття французів і надихнула їх настільки, що вони змогли відбити ворога. Цю рятівницю, героїню Франції, звали **Жанна д'Арк**. Будучи людиною глибоко релігійною, Жанна страждала за свою Батьківщину і молила Бога про врятування вітчизни і короля. Саме її віра запевнила дівчину в тому, що вона має врятувати Францію. У блискучих рицарських обладунках, з прапором у руках, Жанна д'Арк сміливо піднімала воїнів на бій і вела до перемоги. Єдиною її зброєю був французький прапор, який допомагав підняти бойовий дух, коли солдати починали зневірюватися. Вона ніколи не вимагала нагороди для себе особисто, а була щаслива тим, що зробила для рідної вітчизни.

Учасники заповнюють таблицю особисту і загальну, складають образ ідеальної жінки, додаючи якості, які вважають необхідними.

Видатна особистість	Риси особистості
Княгиня Ольга	Мудрість
Катерина Медичі	Жорстокість у досягненні мети
Сінді Кроуфорд	Ділова жінка
Міла Йовович	Фізична краса
Аспазія	Розум, ерудиція
Марі Кей Еш	Вміння заробляти гроші
Мати Тереза	Піклування, милосердя
Жанна д'Арк	Мужність, героїзм, патріотизм

Диспут "Чи можлива тендерна рівність у сучасному суспільстві ?"

Мета : розширити уявлення учасників з питань соціальної рівності жінок та чоловіків

Хід роботи : на розгляд висуваються певні ситуації, стосовно яких обговорюються всі "за" та "проти". Мета диспуту — дати можливість підліткам за допомогою отриманої інформації зробити власні висновки. Ситуації : "В якому віці чоловік може собі дозволити стати батьком ?", "Що для сучасної дівчини треба робити найперше : народжувати дитину чи робити кар'єру ?", "Укладання шлюбного контракту : необхідність чи примха часу ?"

"Я маю право"

Мета : проаналізувати уявлення про права, обов'язки та певні аспекти чоловічої/жіночої поведінки.

Хід роботи : Обирається 4 особи, кожна з яких виконуватиме певну соціальну роль : син, батько, наречений, мужчина. Тренер починає ствердження, яке починається словами "Я маю право...". Учасники гри стають за умовну лінію, звідки роблять крок вперед, якщо згодні з твердженням, і залишаються на місці, якщо вагаються. Паралельно їх відповіді фіксують 4 "експертів". Після проголошення усіх стверджень "експерти" по черзі оголошують результати опитування : на що має право дана соціальна роль , в чому обмежена, при чому всі останні учасники тренінгу мають право висловити думку стосовно почутого.

Я маю право...

- | | |
|---|--|
| 1) приходити додому, коли захочу | 9) на вільні інтимні стосунки з жінками /чоловіками |
| 2) не ділитися таємницями з родичами | |
| 3) несу відповідальність за матеріальне забезпечення родини | 10) не звітувати про події мого життя, що відбулися |
| 4) задовольняти свої інтереси | 11) не прибирати в квартирі, прати білизну та готувати їжу |
| 5) заробляти менше, ніж кохана людина | 12) приводити в дім друзів |
| 6) розпоряджатися своїм часом у повній мірі | 13) не пам'ятати дні народження близьких людей |
| 7) не відповідати за вчинки близьких | |
| 8) на власну думку | |

- | | |
|--|--|
| 14) запізнюватися на зустріч | 23) відмовити будь у чому заради коханої людини |
| 15) розпоряджатися грошима на власний розсуд | 24) вести домашнє господарство, а не заробляти гроші |
| 16) запросити жінку/чоловіка на побачення | 25) вести подвійне життя заводити сім'ю |
| 17) дозволити коханій людині взяти ініціативу у свої руки | 49687552) висувати претензії до коханої людини |
| 18) не відповідати за результат вирішення будь-якої проблеми | 49687553) вимагати виконання своїх вказівок від близьких |
| 19) працювати майстром з педикюру | 49687554) ігнорувати зауваження оточуючих |
| 20) працювати прибиральником у приміщенні | |
| 21) не зважати на чужі думки | |
| 22) я маю право взяти свою обіцянку назад | |

"Великий майстер"

Мета : усвідомити і оцінити свої якості, потенційні можливості, в тому числі як майбутніх чоловіків і жінок

Хід роботи : Кожен учасник по колу називає те заняття, яке він вміє робити краще за всіх, починаючи зі слів "Я великий майстер..."(піших прогулянок, приготування кави, створення зачісок ,..) , причому всіх останніх треба переконати в правдивості своїх слів. Група має погодитися, що ця людина насправді "великий майстер". У кожної людини є щось, що вона робить краще, в чому вона відчуває себе майстром і бачить великий потенціал. Дана вправа формує у підлітків позитивне ставлення до себе, відчуття впевненості в собі.

"Крок до майбутнього"

Мета : допомогти учасникам усвідомити рівень домагань та життєву перспективу.

Хід роботи: Тренер роздає підліткам заздалегідь приготовлені бланки , куди мають записати свої плани на майбутнє у різних сферах життя на 3 місяці, рік, на все життя.

Моя мета	На 3 місяці	На 1 рік	На все життя
Фінанси			
Соціум (робота)			
Творчість			
Здоров'я			
Любов, сім'я			

Після заповнення таблиці необхідно обговорити в групі відмінності планів дівчат і хлопців. Наприкінці ведучий бажає реалізації актуалізованих бажань.