

Методическая разработка воспитательного события
«Секреты женского счастья: психологический практикум для
девушек-подростков и их мам»



Автор: Малышева Алина Денисовна,
педагог-психолог

г. Иркутск, 2026

Аннотация

Данная методическая разработка представляет собой сценарий интерактивного занятия, приуроченного к празднованию Международного женского дня 8 Марта. Особенностью разработки является её направленность на укрепление детско-родительских отношений и формирование у девушек-подростков позитивного образа будущей женщины, матери, профессионала. Занятие построено на принципах гуманистической психологии и арт-терапии, что соответствует профстандарту педагога-психолога.

Пояснительная записка

В современном мире образ женщины часто транслируется через призму глянца и социальных сетей, что создает у подростков искаженное представление о «женском счастье». 8 Марта — это не только день цветов и подарков, но и повод для глубокого разговора о ценностях, семейных традициях, роли женщины в истории и обществе. Совместное занятие с мамами позволяет создать доверительную атмосферу, где девочки могут увидеть в своих мамах не только родителей, но и интересных личностей с богатым внутренним миром.

Цель: Содействие духовно-нравственному развитию и психологическому сближению девушек-подростков и их матерей через осмысление понятия «женское счастье».

Задачи:

1. **Образовательные:** познакомить участников с многообразием социальных ролей женщины (мать, жена, профессионал, хранительница очага).
2. **Развивающие:** развивать навыки рефлексии, эмоционального интеллекта и умения выражать свои чувства.
3. **Воспитательные:** воспитывать уважение к женщине, к матери, к семейным ценностям; формировать у подростков чувство благодарности.

Категория участников: девушки-подростки (8–11 классы) и их мамы (или бабушки, женщины-наставники).

Форма проведения: Психологический практикум с элементами тренинга и арт-терапии.

Время проведения: 60-80 минут.

Необходимые материалы: Стулья, расставленные по кругу, бумага А4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, клей, старые журналы для вырезания, ножницы, музыкальное сопровождение (лирические мелодии), свеча в подсвечнике (как символ домашнего очага).

Ход мероприятия

1. Организационный момент и приветствие (5 мин)

Педагог-психолог: «Добрый вечер, дорогие девочки и уважаемые мамы! Я рада видеть вас накануне замечательного весеннего праздника. 8 Марта — это день, когда мы славим женщин. Но часто ли мы задумываемся, из чего же складывается то самое "женское счастье"? Сегодня мы попробуем разгадать этот секрет вместе».

2. Разминка «Ассоциации» (5 мин)

Участницы по кругу передают друг другу цветок и называют свою ассоциацию со словом «Весна» (например: «тепло», «цветы», «красота», «новая жизнь»).

Психологический смысл: Настрой на работу, создание позитивной атмосферы.

3. Основная часть. Мозговой штурм «Три миссии женщины» (15 мин)

Педагог-психолог: «Народная мудрость гласит: женщина приходит в этот мир, чтобы трижды познать счастье: быть дочерью, быть женой и быть матерью. Как вы думаете, какие еще роли играет женщина в современном мире?»

Участницы делятся на две группы (мамы и дочери) и составляют список ролей современной женщины (подруги, профессионала, хозяйки, хранительницы традиций и т.д.). Затем списки озвучиваются и дополняются.

Вывод психолога: Мы видим, что женщина многогранна. Важно не потерять себя в этом многообразии и уметь находить радость в каждой из ролей.

4. Практическое упражнение «Рецепт женского счастья» (арт-терапия) (25 мин)

Участницам (мамам и дочерям вместе) предлагается создать коллаж на тему «Рецепт женского счастья».

- *Инструкция:* Представьте, что счастье — это блюдо. Какие ингредиенты для него нужны? (Любовь, забота, уважение, самореализация, красота, здоровье). Используя вырезки из журналов, карандаши и фломастеры, создайте свой образ счастья. Мамы и дочери работают над одним общим проектом.
- *Презентация:* Каждая пара представляет свой «Рецепт», объясняя, почему выбраны те или иные компоненты.

5. Психологическая рефлексия «Письмо благодарности» (15 мин)

Под тихую музыку.

Педагог-психолог: «Самая важная миссия женщины — дарить жизнь и заботу. Давайте сейчас поблагодарим друг друга. Мамы, напишите небольшое письмо благодарности своей дочери за то, что она есть в вашей жизни. Девочки, напишите письмо благодарности маме».

Письма не зачитываются вслух, а торжественно вручаются адресату.

6. Завершение. Ритуал прощания «Передай тепло» (5 мин)

Педагог-психолог зажигает свечу (символ домашнего очага) и передает её по кругу. Та, у кого в руках свеча, желает всем женщинам в зале чего-то самого сокровенного.

Заключительное слово психолога: «Помните, что секрет женского счастья прост и сложен одновременно: он в гармонии с собой и в любви к тем, кто рядом. С наступающим праздником!»

Список литературы

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: АСТ, 2020.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Женские архетипы. Практикум от 40 до 50. — СПб.: Речь, 2018.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М.: Генезис, 2010.