

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Этика и психология семейного воспитания

название курса внеурочной деятельности

10

класс

Направление: духовно-нравственное

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), формирование традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Регулятивные УУД

1.1. самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности

Коммуникативные УУД

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

Планируемые предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:

- использовать языковые средства адекватно цели общения и речевой ситуации;
- извлекать необходимую информацию из различных источников и переводить ее в текстовый формат;
- преобразовывать текст в другие виды передачи информации;
- соблюдать культуру публичной речи;
- соблюдать в речевой практике основные орфоэпические, лексические, грамматические, стилистические, орфографические и пунктуационные нормы русского литературного языка;
- оценивать собственную и чужую речь с позиции соответствия языковым нормам.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- выразить согласие или несогласие с мнением собеседника в соответствии с правилами ведения диалогической речи;
- дифференцировать главную и второстепенную информацию, известную и неизвестную информацию в прослушанном тексте;
- проводить самостоятельный поиск текстовой и нетекстовой информации, отбирать и анализировать полученную информацию;
- соблюдать культуру чтения, говорения, аудирования и письма;
- соблюдать культуру научного и делового общения в устной и письменной форме, в том числе при обсуждении дискуссионных проблем;
- оценивать эстетическую сторону речевого высказывания при анализе текстов (в том числе художественной литературы).

II. Содержание курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

10 класс (34 часа)

Содержание курса	Формы организации	Основные виды деятельности
<i>Моделирование позитивного образа будущей семьи 13 часов</i>	Беседа, игра-тренинг	проблемно-ценностное общение
<i>Экономика семьи 9 часов</i>	Форсайт-игра	проблемно-ценностное общение
<i>Я, семья и окружение 12 часов</i>	Коммуникативный тренинг	выполнение упражнений

III. Тематическое планирование

10 класс (34 ч)

№	дата		количество часов		тема	примечание
	план	факт	план	факт		
<i>Моделирование позитивного образа будущей семьи</i>						
1.					Семья как феномен. Мое "я".	
2.					Игра-тренинг. Семейный сценарий (работа с игровыми карточками)	
3.					Игра-тренинг. Семейный сценарий (работа с игровыми карточками)	
4.					Игра-тренинг. Нейтрализация морализаторства. Общечеловеческие ценности	
5.					Игра-тренинг. Нейтрализация морализаторства. Позиции	

					взрослого и ребенка	
6.					Игра-тренинг. Ребенок - взрослый - родитель. Истории каждого	
7.					Игра-тренинг. Ребенок - взрослый - родитель. Истории каждого	
8.					Дерево семейных ценностей	
9.					Дерево семейных ценностей	
10.					Игра-тренинг. Управление конфликтом	
11.					Спектакль. Управление конфликтом	
12.					Игра-тренинг. Ты мне поможешь?	
13.					Игра-тренинг. Ты мне поможешь? Уместное и неуместное поведение	
Экономика семьи						
14.					Форсайт-игра. Экономика семьи	
15.					Семейный бюджет и финансовые услуги	
16.					Семейный бюджет и финансовые услуги. Распределение бюджета	
17.					Семейный бюджет и финансовые услуги. Непредвиденные обстоятельства	
18.					Коммуникативный тренинг. Эмоциональная карта семьи	
19.					Коммуникативный тренинг. Эмоциональная карта семьи	
20.					Коммуникативный тренинг. Островки спокойствия	
21.					Коммуникативный тренинг. Нестабильные зоны	
22.					Коммуникативный тренинг. Итоги работы с домашними	
Я, семья и окружение						
23.					Коммуникативный тренинг. Семь богатырей	
24.					Коммуникативный тренинг. Передать одним словом	
25.					Коммуникативный тренинг. испорченный телефон	
26.					Коммуникативный тренинг. Беседа	
27.					Коммуникативный тренинг. Знаменитости	
28.					Коммуникативный тренинг. Внутренний переводчик	
29.					Коммуникативный тренинг. Убеди другого	
30.					Коммуникативный тренинг. Вчувствование	
31.					Коммуникативный тренинг. Волшебная палочка	
32.					Постановка спектакля. Мои достижения	

33.					Постановка достижения	спектакля.	Мои	
34.					Постановка достижения	спектакля.	Мои	

Приложение

Коммуникативное упражнение «Семь богатырей»

Цель: в упражнении отрабатываются коммуникативные навыки, умение найти аргументы в пользу своей позиции, презентационные навыки.

Время: 25–30 минут.

Размер группы: 12–30 человек.

Описание. Вся группа делится на команды по 3–4 человека, кроме одной участницы, которая будет играть роль царевны.

Тренер предложит группе, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомнить



и разыграть сказку А. С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами.

После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какое выступление ей понравилось больше всего, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

Коммуникативное упражнение «Передать одним словом»

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Необходимые материалы: карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Размер группы: 10–20 человек.

Время: 10–15 минут.

Описание. Тренер раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам.

Далее тренер просит каждого по очереди произнести только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.

Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
2. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
3. Было ли так, что, позвонив в организацию, вы по интонации первых слов понимали, что вам здесь не рады?
4. Насколько безупречно ваше собственное телефонное общение?

Вариант. Можно предложить рассказать короткий стишок типа «уронили мишку на пол».

Список эмоций:

- радость
- удивление
- сожаление
- разочарование
- подозрительность
- грусть
- веселье



- холодное равнодушие
- спокойствие
- заинтересованность
- уверенность
- желание помочь
- усталость
- волнение
- энтузиазм

Коммуникативное упражнение «Испорченный телефон»

Цель: показать участникам важность активного слушания, важность задавания уточняющих вопросов.

Время: 20–25 минут

Количество участников: 12–30 участников

Описание. Тренер просит выйти 7–10 добровольцев, которые будут принимать участие в упражнении, после объясняет правила: 6–9 человек выходят за двери, одному (тот, кто остался) тренер зачитывает текст.

Задача слушавшего: передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди — слушают и передают полученную информацию следующему участнику.

Примеры текстов:

Вариант А

Исполнительный директор ОАО «Косметикс трейдинг групп» Ираида Генриховна Оюшминальд просила сообщить всем акционерам общества, что собрание акционеров, посвященное переизбранию членов правления, в связи с тяжёлым финансовым положением общества переносится со вторника, 19 сентября в 17–00 на четверг, 22 сентября в 16–00. Место проведения собрания изменилось с актового зала Оперного театра на Зал заседаний ДК «Шинник».

Вариант В

Руководство зоопарка северной Каролины недавно предупредило посетителей, чтобы они не давали обезьянам зажженные сигареты. Чем было вызвано такое неожиданное требование? Неужели обезьяны курят? Неужели они приобрели эту вредную привычку?

Конечно, нет. Объяснение гораздо проще и смешнее. Эти маленькие попрошайки используют сигареты (и не без успеха) для того, чтобы избавиться от блох. Они подносят зажженный конец сигареты к своей шерсти и держат до тех пор, пока блохи от жары не начнут выпрыгивать.

Теперь, когда у вас уже не осталось сомнений в том, что обезьяны достаточно разумны, вас не удивляет тот факт, что и они сами нашли эффективный способ борьбы со своими мучителями.

Единственная беда состояла в том, что некоторые, самые неразумные представители обезьяньего племени, причинили себе серьезные ожоги, неаккуратно обращались с сигаретами. И, как следствие этого, руководство зоопарка положило конец этой практике, для того, чтобы спасти некоторых обезьян от самосожжения.

Вариант С

Иван Петрович ждал Вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского.

Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него.

А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-ой комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20-го февраля.

Обсуждение итогов:

- Сколько информации от первоначального текста вы услышали?



- Наблюдатели, заметили ли вы, как искажалась информация? Почему это происходило?
- Какие есть способы повышения качества передачи информации?

Коммуникативное упражнение «Беседа»

Цель: показать важность для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров.

Размер группы: от 6 до 35 человек

Время: 15–20 минут

Описание. Группа садится по кругу. Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении. Пусть каждая пара займет место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы.

Тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы. По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу. Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты — сидя лицом друг к другу.

Итоги упражнения:

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Можно обсудить способы как перейти из сложного положения в комфортное в различных жизненных ситуациях.

Коммуникативное упражнение «Знаменитости»

Цель: упражнение тренирует коммуникативные навыки, умение задавать вопросы, невербальную коммуникацию, умение разрешать проблемы.

Время: 10–15 минут.

Размер группы: любой.

Описание. Участники распределяются по парам. Каждому участнику на спину прикрепляется листок бумаги с именем знаменитости (певца, политика и т. д.). После этого группа получает следующую инструкцию: У вас на спине прикреплен листок бумаги с именем знаменитости. Вам нужно, не снимая и не читая, что у вас там написано, угадать, о ком идет речь. Вы не можете сами посмотреть написанное имя, но это может сделать ваш партнер. Ваша задача — узнать у него это имя, задавая ему вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет», например «Это женщина?», «Это политик?» и т. д. Нельзя задавать никаких других вопросов, кроме вопросов, на которые можно ответить «да» и «нет»".

Итак, мы отобрали для вас 5 качественных коммуникативных упражнений, которые есть в свободном доступе. Надеемся, что они украсят ваши тренинги.

Поскольку эти упражнения взяты из свободных источников, то нужно учитывать, что они:

- доступны многим тренерам и могут быть уже известны участникам ваших тренингов. это стоит уточнить, прежде чем проводить упражнения.
- не содержат подробной инструкции проведения упражнения. а не секрет, что просто знать упражнение и знать, как именно его провести — это две большие разницы. обычно тренеру требуется 2–3 раза провести упражнение, чтобы понять, как же проводить его наилучшим образом.

Когда вам понадобятся:

- **самые лучшие упражнения** для тренингов
- **эксклюзивные упражнения**, известные только малому кругу тренеров-профессионалов
- упражнения с подробно прописанной **тренерской методикой их проведения**, раскрывающей всю «подводную часть» тренерской работы и поясняющей как именно провести упражнение и подвести итоги упражнения, чтобы прийти к наилучшему результату,

то вы всегда можете подобрать такие упражнения на **профессиональном тренерском портале trenerskaya.ru**.

Наш портал вырос на базе крупнейшего тренингового центра «Синтон». За более чем 30 лет работы центром «Синтон» была собрана, наверное, **крупнейшая база лучших игр и упражнений для бизнес-тренингов и личностных тренингов.**

И когда мы поняли, что тренеры постоянно сталкиваются с проблемой нехватки качественного материала для тренингов, мы собрали команду тренеров-профессионалов, которые:

1. отбирают только самые лучшие, самые яркие и эффективные упражнения по самым разным тренерским темам
2. профессионально и подробно описывают скрытую методику их проведения!

Приятно, что теперь вы можете приобрести наши тренерские методички упражнений по самым доступным ценам в разделе **«Упражнения для тренингов»**.

Из коммуникативных упражнений рекомендуем вам обратить внимание, прежде всего, на такие упражнения:

- **Упражнение «Внутренний переводчик»**

Техника «Внутренний переводчик» помогает понять внутренние мотивы и цели партнера, управлять ситуацией и людьми в общении, решать возникающие конфликтные ситуации. С помощью техники «Внутренний переводчик» участники смогут лучше понимать людей, сохранять спокойствие и позитивный настрой в общении, смогут принимать объективные решения, несмотря на конфликтную ситуацию.

Техника «Внутренний переводчик» — это авторская разработка профессора психологии Н. И. Козлова. Она мало распространена, не «заезжена», поэтому её с успехом можно использовать для притязательной аудитории, для опытных групп.

- **Упражнение «Убеди другого»**

Классическое упражнение тренингов продаж, презентаций и переговоров, особенно любимое внутренними и «корпоративными» тренерами. Достаточно один раз попробовать, чтобы раз и навсегда оценить его эффективность.

Быть убедительным — вот один из важных навыков, необходимый для успешной коммуникации и успешных продаж.

Упражнение «Убеди другого!» направлено в первую очередь на то, чтобы отработать навыки убеждения при продаже-презентации товара и переговорах.

- **Упражнение «Вчувствование»**

Как думаете, что будет, если вы предложите участникам тренинга научиться технике, позволяющей совершенно понимать и чувствовать своего собеседника, вплоть до его самоощущения и хода мыслей?

Вероятнее всего они подумают, что вы их либо разыгрываете, либо будете учить какой-нибудь сложной технике, которой надо учиться годами и обладать природной предрасположенностью.

Но это не шутка, и за 30 минут вы действительно научите их несложной и доступной технике понимания своего партнера по коммуникациям, технике, которой может обучиться любой человек. Технике «Вчувствование».

- **Упражнение «Волшебная палочка»**

Увлекательное и действенное упражнение, которое отлично проводить в качестве разминки, но при несложной модификации оно может стать и более глубоким, основным упражнением.

Быстро приводит группу в рабочее состояние (например, после перерыва), повышает ее энергетику и вовлеченность. Создает легкую, позитивную атмосферу доверия и активизирует творческий настрой участников.

Упражнение «Волшебная палочка» помогает участникам разобраться с тем, что делает их счастливыми, кроме того участники смогут лучше понять потребности окружающих и найти способы сделать счастливее заодно и их.