

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Психологическое занятие. Тема: «Семейное счастье»ЖАРИЯЛАНДЫ
22.06.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/15139/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Рассказова Ольга Владимировна

Цель: развитие представлений о семье как о важнейшей общечеловеческой ценности.

Контингент: учащиеся 11 класса

Ход:

ПРОЦЕДУРА «РАЗМИНКА»

Техника проведения: инструкция: «Постройтесь без слов в шеренгу по цвету волос (от самых светлых к самым темным), по цвету глаз (от голубых к карим)».

ПРОЦЕДУРА «СЕРДЕЧКИ»

Техника проведения:

Участники делятся на две группы – юношей и девушек. Каждая группа получает по 2 бумажных сердечка. На одном из них заранее написано по 3 способа проявления чувства любви (например, «поцелуй, приглашение на танец, преподнесение подарка»). Другое сердечко – пустое. В течение 5 минут участникам необходимо написать на втором сердечке ещё другие способы проявления любви. Затем группы выносят на групповое обсуждение результаты своей работы. Проводится их обсуждение.

ГРУППОВАЯ ДИСКУССИЯ «МИФЫ О СЕКСУАЛЬНОМ

ПОВЕДЕНИИ»

Техника проведения:

В разных местах кабинета размещаются таблички «Да», «Нет», «Не уверен». Участникам необходимо занять место в соответствии с собственными убеждениями. В результате образуется 3 группы, после чего организуется дискуссия, в ходе которой каждая группа отстаивает свою точку зрения. В качестве утверждений используются следующие высказывания:

Одеваясь вызывающе, девушка показывает свою доступность.

Быть девственницей – это неприлично.

Согласие на сексуальные отношения является доказательством любви.

Порядочная девушка не будет носить в сумочке презерватив и предлагать использовать его своему молодому человеку.

ПРОЦЕДУРА «СТРОИМ ДОМ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ»

Время проведения: 15 минут.

Техника проведения:

Участники делятся на группы из 3-5 человек. Каждая группа получает набор «кирпичиков» — листков бумаги, на которых крупным шрифтом написаны следующие качества: семейные традиции, дружба, забота, прощение, ответственность, самопожертвование, порядочность, любовь, верность, понимание, уважение, терпение, честность, долг, трудолюбие, взаимопонимание, материальный достаток, дети, доброта. Дается также несколько пустых «кирпичей», чтобы участники имели возможность написать дополнительные качества, не присутствующие в наборе.

В конце работы группы демонстрирую свой «дом», аргументируя, почему те или иные качества выступают в роли фундамента, крыши, стен и т.п.

ПРОЦЕДУРА «СКУЛЬПТУРА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ»

Время проведения: 10-15 минут.

Техника проведения:

Из участников выбирают 4 добровольцев, трое из которых выходят за дверь. Один оставшийся доброволец получает задание построить из участников скульптуру счастливой семьи. Для этого он говорит, кто из участников ему потребуется для этого и как они должны расположиться. Когда он выполнит свой замысел, приглашают одного

из вышедших за дверь добровольцев. Ему сообщают, что он видит перед собой скульптуру счастливой семьи и просят, если это на его взгляд необходимо, внести в неё свои авторские коррективы. После внесения корректив его просят занять место в этой скульптуры вместо какого-то из её членов. Далее зовут следующего добровольца, оставшегося за дверью и вся процедура повторяется.

Мини-лекция

Любовь бывает разная: материнская, дочерняя, братская, сестринская, к другу, к юноше, к девушке.

Сегодня мы поговорим о любви к юноше. От любви наше сердце рвется наружу, а за спиной как бы вырастают крылья. Не нужно бояться влюбляться, даже если любовь окажется безответной. Для сердца гораздо полезнее любовные переживания, чем их отсутствие.

Но как же все-таки мы влюбляемся?

Оказывается, выбор объекта любви во многом зависит от нашего мировоззрения, интересов, симпатий и антипатий. С детства наше подсознание как бы составляет список поступков, которые кажутся нам привлекательными. Мы все время носим внутри себя некую «формулу любви».

Встречая человека, мы просто накладываем образ, живущий в наших мечтах, на реальное лицо. Вот мы примерили наш идеальный образ на юношу, тем самым наделили его важными для нас качествами. Теперь начинаем сравнивать: подходит он под наш стандарт или не подходит? Если мечта совпадает с реальностью, мы влюбляемся в юношу, если же нет, понимаем, что это не то, и расстаемся с ним.

У любви есть свои законы развития. В своем становлении она проходит через два этапа:

1-й этап — знакомство, сильные эмоции, влечение;

2-й этап — спокойствие, ровные отношения.

Но как же узнают настоящую любовь? У истинной любви есть ряд существенных признаков:

- 1) любовь предполагает единственность избранника;
- 2) любящий хочет быть рядом с избранником и наслаждаться его присутствием;
- 3) истинная любовь предполагает совершенную искренность;
- 4) требует от человека всего, в том числе и душу, и внутреннее содержание ее;
- 5) истинная любовь думает о жертвах ради счастья любимого и не ставит свое благополучие выше благополучия любимого.

Вряд ли сразу встретится тот, кто создан для тебя. Настоящей любви порою приходится ждать годы, главное — верить в себя, свою удачу и любить себя.

Иногда, испытывая потребность в любви, мы находим человека и ведем себя так, как будто влюблены. И если вам кажется, что вы влюбились, не спешите советоваться с подругами, лучше прислушайтесь к внутреннему голосу, и очень скоро сами разберетесь в истинности своих чувств.

Существует некий миф, который гласит, что если девушка ни с кем не встречается, значит, с ней не все в порядке. Поэтому многие девушки начинают бросаться в объятия к первому встречному, лишь бы не быть одной.

Зачастую, выбирая парня по принципу «лишь бы не быть одной», девушка стремится найти юношу красивого, высокого или богатого, а может быть, и старше себя. Причем этот выбор мотивирован тем, что окружающие будут восхищаться таким избранником. Но любимый человек не вещь, которой хвастаются и которую всем демонстрируют. Он должен быть интересен и нужен вам.

Часто в школе случается, что все мальчики класса влюбляются в одну девочку. И наоборот. Это скорее всего коллективное помешательство, любовь за компанию. Но если вы все-таки попали в такую ситуацию, вам необходимо разобраться в своих чувствах к объекту всеобщего внимания.

Современное телевидение преподносит нам в качестве образца девушку смелую, слегка развязную, напористую, инициативную в завоевании своего мужчины. Такой образ является мифом и не соответствует реальности.

Можно ли проявлять свои чувства к объекту любви? Конечно, можно, но делать это нужно правильно.

В первую очередь нужно запомнить, что нельзя выяснять отношения в присутствии других. Этим вы обидите того, с кем пытаетесь построить отношения.

Если ты все-таки решилась рассказать о своих чувствах, сделай это один на один. Если ты считаешь, что говорить об этом еще рано, можно проявить свои чувства по-другому. Нужно просто быть рядом, проявлять заботу, показать свою доброжелательность и нежность, быть искренней.

Не обязательно сразу говорить о любви, твои поступки сами скажут все за тебя. Но даже если парень не проявляет к тебе интереса, это еще не значит, что ты ему не нравишься. Свой же интерес к нему следует проявлять постепенно, чтобы не обмануться и не стать обманутой.

Мини-лекция на тему: «Как вести себя на первом свидании»

Идти на первое свидание — мука мученическая. В твоей голове постоянно крутятся варианты возможного провала. Ты мечтала долгие месяцы остаться с ним наедине, но сейчас, когда это наконец должно случиться, душа уходит в пятки.

В обществе возлюбленного каждой девушке, как правило, свойственно волноваться. Волнуемся мы потому, что боимся сказать глупость, а может быть, потому, что уже сказали. Поэтому, оставшись наедине, прежде чем сказать что-нибудь, постарайся взять себя в руки:

- набери в грудь побольше воздуха;
- представь, что разговариваешь с лучшей подругой;
- говори только о том, что сама хорошо знаешь;
- завали его вопросами. Этот прием даст тебе в разговоре некоторое преимущество.

Во-первых, большая часть разговора придется на его долю. Во-вторых, он поймет, что ты им действительно заинтересовалась. И, в-третьих, ты побольше узнаешь о нем.

Здесь важно помнить, что вопросы предпочтительнее задавать информативные. Например, лучше спросить: «Какую музыку ты любишь больше всего?» — вместо: «Я слышала, что тебе нравится группа «Король и шут». Это заставит его говорить с тобой, а не бурчать в ответ нейтральное «да» или «нет».

Куда пойти? Один из самых главных вопросов, которые стоят перед влюбленными на первом свидании.

Один из лучших вариантов — кино. Мало того что фильм поможет пережить первые, самые напряженные часы встречи. После просмотра появится прекрасная тема для разговора. Только заранее нужно позаботиться о том, чтобы фильм оказался подходящим. Комедия или детектив — идеальный вариант, а вот триллер не очень годится.

Допустим, в кино вам идти не хочется или нет необходимой суммы. Можно ограничиться прогулкой в парке.

Но, возможно, твой избранник предложит что-то сам. Если это тебе совершенно не подходит, не отказывайся категорически. Скажи: «Прости, но я не очень хорошо катаюсь на роликах» и т.п., а потом добавь: «А как ты смотришь на...» — и выступай со своим вариантом. Не нужно ходить туда, где можно встретить массу знакомых, потому что они непременно начнут добиваться твоего внимания.

В том случае, если он вежлив с тобой, но просто почему-либо не понравился, встать и уйти — не лучший способ достойно закончить встречу. Ты обязана быть вежливой. Непременно поблагодари его за приятно проведенное время и добавь что-то типа «видишь ли, мне сейчас, я боюсь, нелегко будет с кем-то встречаться».

А если все хорошо и дело лишь в том, что вы оба смущаетесь, не паникуй, если свидание идет не так гладко, как хотелось бы. Он так же, как и ты, старается произвести хорошее впечатление и вовсе не ждет доказательств твоего совершенства.

Мини-лекция на тему: «Любовь без взаимности»

Любовь не всегда бывает счастливой. Она может остаться безответной и принести страдания. Если так случилось и твои чувства отвергнуты, это покажется крушением всех надежд. Отказ мы переносим очень болезненно, но остается только одно — ждать и ждать, пока эта боль пройдет.

К сожалению, когда не любят, тут уж ничего не поделаешь. Если юноша не любит тебя такой, какая ты есть, оставь его. Ты — это ты, и не надо брать на себя несвойственную тебе роль угождая ему, — ты только усложнишь себе жизнь.

То, что он тебя не любит, означает, что вы просто не подходите друг другу. Но причиной отказа может быть не только это. Возможно, ему просто не нужна подруга или он недавно с кем-то расстался, а может быть, он просто боится влюбиться.

В любом случае не стоит жить ожиданием, а нужно твердо уяснить, что это не твой

случай и ты скоро найдешь более достойного избранника.

Очень может быть, что ты не сумеешь сразу забыть того, которого любила. Ты предпочтешь быть несчастной, но не перестанешь думать о нем. Так происходит со многими, кто страдает от безответной любви, потому что они втайне понимают: когда боль пройдет, это будет означать, что они примирились с утратой любви. В этом случае неплохо бы прислушаться к голосу разума. «Безумная любовь» не созидаящая, а разрушительная сила.

Другим случаем безответной любви является влюбленность в известного певца или актера. В этом нет ничего предосудительного, пока эта влюбленность не доводит тебя до слез. Если ты будешь день и ночь мечтать о нем, ни к чему хорошему это не приведет. Ты ничего не знаешь о своем кумире, и он тебе недоступен — это и подогревает интерес к нему. Будь реалисткой. Нельзя полюбить по-настоящему, пока не встретишься с человеком и не узнаешь его как следует.

Эта сказка кончается по-разному: те, кто добивается встречи с кумиром, как правило, разочаровываются; те, кто не воплощает свои мечты, потихоньку находят настоящую любовь. У тебя вся жизнь впереди, и ты обязательно встретишь своего единственного, с которым счастливо пройдешь свой жизненный путь.

Мини-лекция на тему: «Как пережить расставание»

С тех пор как вы расстались, ты предоставлена сама себе. Наверняка ты будешь настолько подавлена случившимся, что никак не сможешь сразу вернуться в колею обычной повседневной жизни.

Ты день и ночь рыдаешь и всячески будоражишь свои переживания. Возможно, ждешь, что он вот-вот вернется. Временами тебе белый свет не мил, а порой ты неожиданно становишься слишком оживленной. Это нормальные проявления синдрома разбитого сердца. Этот синдром — естественная реакция нервной системы на потерю любимого. Никаких сроков длительности он не имеет и проявляется по-разному. Твоя подруга может оправиться после разрыва через две недели, в то время как ты не в состоянии прийти в себя вот уже третий месяц.

Услышанная из уст любимого фраза «Я не люблю тебя» или «Я не хочу больше с тобой встречаться» — самое страшное, что могло с вами случиться. Реакция при этом непредсказуемая — можно почувствовать себя совершенно уничтоженной, разрыдаться или замкнуться в отчаянии. Предсказывать это трудно — все реагируют на это по-разному.

Но в глубине души мы все чувствуем отчаяние. И всех мучают вопросы: почему? За что? Что я такого сделала? Испытав настоящий шок, мы отказываемся верить в происходящее, надолго лишившись способности и чувствовать, и соображать.

Шок и потеря ощущения реальности — защитная реакция организма. Разрыв с любимым — это эмоциональный удар такой силы, что разум отказывается его воспринимать. Так что именно заторможенность и спасает в самые первые дни, когда все с нетерпением

ждут от тебя объяснений, как все случилось и почему.

Следующая стадия синдрома разбитого сердца — депрессия. Наконец начинает доходить смысл случившегося. Депрессия — естественная реакция организма на ощущение покинутости, одиночества и страха. Если разрыв произошел впервые, тогда, вполне возможно, могут появиться мысли вроде: «Зачем вообще любить, если это так больно?» — и ты немедленно дашь себе страшную клятву никогда больше не влюбляться и никому не доверять.

Да если разрыв и не первый, ты точно так же будешь винить себя во всем и мучиться, только к этому прибавится еще и горестное недоумение: почему это постоянно происходит с тобой?

Депрессивное состояние в такой момент абсолютно нормально, и не нужно замыкаться в себе. Единственный способ избавиться от депрессии — говорить о случившемся. Пожалуйся подругам, расскажи им, почему тебе так плохо. Можешь даже поплакать у них на плече, позволить им посочувствовать и утешить тебя.

Как только начинает казаться, что от горя и отчаяния не спастись, тебя вдруг охватывает гнев. Эта стадия синдрома разбитого сердца вступает в свои права совершенно без твоего участия. Еще минуту назад ты горевала и винила в случившемся себя, а сейчас ты кипишь от ярости и через несколько мгновений изливаешь свой гнев на окружающих.

Что действительно опасно на этой стадии — так это жажда мести. Выглядит все это весьма соблазнительно, но не нужно этого делать. Ничего ты не добьешься, кроме того, что наверняка заработаешь себе дурную репутацию. Поэтому постарайся свой гнев направить в позитивное русло — это поможет вновь обрести вкус к жизни и понять, что она может продолжаться и без него.

Последняя стадия синдрома — примирение со случившимся — тоже может оказаться нелегкой. Тебя будут мучить воспоминания о том, как все было хорошо, хотя, возможно, неприятного было гораздо больше. Но потом, вероятно, придет в голову мысль, что твой друг поступил, в общем-то, правильно, ведь вместе вы были не так уж и счастливы. И пусть тебя не беспокоит, что ты до сих пор о нем думаешь. Смириться с настоящим вовсе не означает полностью забыть прошлое.

Время все лечит. Оно — врач удивительный, и хотя сейчас ты вне себя от горя и обиды, это вовсе не значит, что ты будешь так страдать всю жизнь. У траурного настроения есть чудесная особенность — в одно прекрасное утро оно может исчезнуть раз и навсегда.

РЕФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

Заключительное анкетирование участников

