

Занятие для подростков

«Моя семья сейчас и моя семья в будущем»

Цель: Способствовать осознанию и принятию своего семейного опыта для последующего построения своей будущей семьи.

Задачи:

- 1) улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
- 2) повысить самосознание;
- 3) улучшить понимание динамики отношений в собственных семьях;
- 4) осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые они раньше не замечали.

Форма проведения: беседа, обсуждение в группе, игра, творческая работа.

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, маркеры, листы формата А3, моток веревки, ножницы, различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги, буклеты, памятки, листовки.

Вступительное слово.

Ведущий: - Добрый день, дорогие дети, я очень рада нашей встрече!

Сегодня тема нашего занятия «Моя семья сейчас и моя семья в будущем».

Ход занятия:

Приветствие «Пожелание на сегодняшний день»

Цель: вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Инструкция.

Ведущий: - Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно подарить человеку улыбку – будьте оригинальны! Вы передаете мягкую игрушку тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому передали игрушку, в свою очередь вручает ее следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательны друг к другу и постараемся подарить пожелание каждому.

Беседа о семье.

Ведущий: - У каждого человека есть семья. Семья – это великий дар.

Давайте послушаем, что значит слово семья? Семь Я. Семья – это много родных людей. Так что же такое семья? Давайте обратимся к определениям, взятым из словарей.

Словарь Ожегова С. И.:

1. Это группа живущих вместе близких родственников.
2. Объединение людей, сплоченных общими интересами.

Ушаков Д.Н.:

Семья – группа людей, состоящая из родителей, детей, внуков и близких родственников, живущих вместе.

Ведущий: - Какое из этих определений более точно подходит к слову семья? Почему? Семья – это то, что мы делим на всех всем понемножку: и слёзы и смех. Взлёт и падение, радость, печаль, дружба и ссоры, молчанья печать. Семья – это то, что с тобой навсегда.

Упражнение «Связанные одной цепью»

Цель:показать присутствие незримых семейных связей.

Материал:отрезок веревки длиной один метр для каждого участника; моток веревки и ножницы для каждой «семьи».

Ведущий: - В каждой семье ее члены связаны друг с другом, все вступают в какие-то взаимоотношения, как-то влияют друг на друга. Данное упражнение помогает представить отношения в семье.

Инструкция

Участники обвязываются вокруг пояса короткой веревкой. После этого «семьи» становятся в круги на расстоянии вытянутой руки друг от друга, и каждый привязывает к веревке на поясе концы отрезанных от мотка длинных веревок так, чтобы быть связанным с каждым членом семьи. Не должно остаться ни одного свободного конца. (Для семьи из трех человек достаточно трех веревок, для четырех человек их понадобится шесть, для пяти - десять.)

Ведущий: - Это не значит, что вы каждый день ходите на привязи, но вы ощущаете эти незримые семейные связи. Представьте себе какую-то повседневную ситуацию и начните действовать. Например, мама и папа хотят подойти друг к другу и обняться или сын хочет поиграть в свои игрушки.

Обсуждение

- Насколько вы чувствовали себя связанными с другими?
- Что «семье» удалось сделать, где при этом находился каждый?
- Где возникла напряженность?
- Что вы можете сделать для того, чтобы ее ослабить?

Ведущий: - Эти веревки можно рассматривать как различные чувства: любовь, беспокойство, тревога, ответственность за других. Мы ослабляем веревки, признавая право каждого человека на личную жизнь.

Упражнение «Семейные истории»

Цель:обучение системному восприятию семейных процессов.

Материал: крупные листы бумаги и цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция

Каждый участник делит лист на две половины и рисует два семейных воспоминания — счастливое и несчастливое. Два события на одном листе отражают тот факт, что и позитивные, и негативные явления происходят внутри одной и той же семьи. Когда все закончат рисовать, каждый участник по очереди демонстрирует группе свой рисунок и комментирует изображенные события.

Упражнение «Идеальная семья»

Цель: создание правильного представления об идеальной семье.

Материал: листы бумаги А4 и цветные карандаши или фломастеры.

Инструкция

Изобразите в виде рисунка ответы на следующие вопросы:

- Как вы представляете себе идеальную семью?
- Что в ней делают родители?
- Как вы представляете себе «правильное» воспитание детей, «хороших» детях, что ожидают от них родители?

(Подростки, особенно младшие, идеализируют благополучную семью, где родители любят своих детей. Любовь, по их мнению, «это когда все покупают ребенку, что он хочет - много лимонада, конфет, тортов, жвачки, плееры, велосипеды, часы, - и ни в чем не отказывают. А ребенок во всем слушается родителей, делает по хозяйству, что ему скажут. Родители никогда не наказывают своих детей).

Игра «Жизнь идеальной семьи»

Цель: формирование и развитие семейных ценностей.

Инструкция

Участники группы разыгрывают сцены из жизни семьи, выбирая радостные или грустные события. Один из участников (доброволец) выбирает других на разные роли, чтобы разыграть сцены из жизни идеальной семьи. Остальные участники - зрители. После представления зрители делятся своими впечатлениями от увиденного. Затем сцены разыгрывают другие участники. Это позволит подойти к обсуждению того, что действительно важно в семье, к разговору об отношениях, проблемах, о развитии семьи.

Упражнение «Представление о своей будущей семье»

Цель: оценить состояния участников группы.

Инструкция

«Закройте глаза, расслабьтесь и войдите каждый в свое внутреннее пространство. Представь, что ты - взрослый человек. Вот ты идешь по улице,ходишь к своему дому, поднимаешься по лестнице, открываешь дверь

своим ключом. Что ты видишь, что слышишь, какие запахи чувствуешь? Твоя семья радостно встречает тебя или каждый занят свои-ми делами? Ты проходишь в комнату. Оглядись внимательно, что ты видишь, кто в ней находится?»

Затем каждый участник рассказывает о том, что он видел.

Упражнение «Моя семья сейчас и в будущем»

Цель: сформировать представление о своей будущей семье, эмоциональном состоянии в этой семье.

Материал: большие листы картона или ватмана и различная бумага - цветная, гофрированная, оберточная, газеты, журналы, открытки, рекламные проспекты, старые книги.

Инструкция

Участникам предлагают создать два коллажа на эти темы или один коллаж на одну из этих тем по желанию. После создания коллажей участники представляют свои работы.

Игра «Сердечки»

Материал: Заранее подготовленные сердечки из бумаги.

Инструкция

Каждый участник тренинга получает по одному сердечку, на котором ему предлагается написать отклик о занятии.

Ведущий: - На прощание я дам вам *«10 наставлений»*:

- Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.
- Не бойся! Трус обречен на поражение.
- Трудись! Другого пути к успеху не дано!
- Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок – и ты научишься не совершать ошибок, накопишь опыт.
- Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай и себя, помни о психологической защите!
- Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других. И ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения людей.
- Оставайся всегда и во всем самим собой и иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого. В противном случае ты всегда будешь лишь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.
- Избегай злых людей, ибо зло заразительно.
- Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность – тяжкий грех.
- Слушай старших, и ты избежешь многих бед.

Прикрепите эти наставления на видное место у себя дома. Перечитывайте их. В них мудрость народов и веков.