Семейная гостиная

«Жизнь прожить - не поле перейти...»

Подготовила воспитатель Аксарина Г.Е.

Мероприятие рассчитано на родителей с детьми-подростками.

Цели и задачи:

- Расширение знаний родителей и подростков о себе, своих возможностях и способностях; развитие умений ориентироваться в социуме, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.
- Формирование стремления к взаимодействию с окружающими людьми в процессе решения трудных жизненных ситуаций.
- Расширение представления о способах преодоления жизненных проблем.

Ведущий сообщает цель встречи.

- Здравствуйте! Мы начинаем занятие «Жизнь прожить – не поле перейти», на котором рассмотрим вопросы, волнующие каждого человека на протяжении всей жизни. Для начала давайте познакомимся.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Здравствуйте!»

1. Упражнение «Назови свое имя». Участникам предлагается назвать свое имя и сказать нравится ли оно. Назвать свое имя ласково.

Дискуссия по упражнению. Почему одним людям нравится их имя, а другим нет? Что обозначают ваши имена? В честь кого вас назвали? Кто из родителей вас назвал?

2. Притча «О трудностях». Ведущий предлагает послушать притчу «О трудностях»:

Однажды в коконе появилась маленькая щель. Случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться».

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Ведущий: Я просил сил… А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости… А жизнь дала мне проблемы для разрешения.
Я просил богатства… А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать… А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви… А жизнь дала мне людей, о которых я мог заботиться.
Я просил благ… А жизнь дала мне возможности.
Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно».

Вопросы слушателям:

Понравилась ли вам притча? Чем?

Понятен ли вам смысл притчи?

Согласны ли вы с выводами автора?

Упражнение на самоанализ и самооценку. Участникам предлагается поработать самостоятельно и сформулировать причины жизненных трудностей человека, определить те трудности, которые поджидают человека на жизненном пути. Затем ведущий прикрепляет к доске ватман, на котором выписаны трудности, встречающиеся в жизни человека. Ребятам предлагается сравнить и обсудить, что у них получилось.

3. Упражнение «Воздушные шары»

Ведущий:

- Для того, чтобы легче перенести стресс, психологи предлагают воспользоваться некоторыми секретами. С одним из них я вас познакомлю!

Каждому участнику раздается по два воздушных шара и фломастеры. Участникам предлагается вспомнить несколько неприятных ситуаций, приводящих к стрессу. Надувая шарик, представить, что в него передаются отрицательные эмоции. Затем проколоть шарик иголкой, представив, что все отрицательные эмоции улетучились.

Участникам предлагается надуть еще один шарик, представляя, что он наполняется положительной энергией. Подобрав, слово, обозначающее положительную эмоцию, написать его на шарике. Шарик подбрасывается вверх. Наблюдая за ним, следует попытаться закрепить в сознании те слова, которые на нем написаны. Которые были на нем изображены. В дальнейшее, когда людям придется столкнуться с какой-либо неприятной ситуацией, им следует вспомнить об этом шарике и о том, что было на нем изображено.

Обсуждение.

4. Упражнение «Через три года».

Ведущий: - Предлагаю вам выполнить упражнение, которое позволит взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает повод задуматься, какая деятельность для нас действительно важна, а о чем через несколько лет мы даже и не вспомним.

Ведущий просит учащихся составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни. Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы (вопросы записаны на доске):

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Обсуждение.

5. Упражнение «Чемодан».

Один из участников – «отъезжающий» выходит из комнаты, другие начинают «собирать ему чемодан» в дорогу: пишут список положительных качеств, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в преодолении трудностей, которые могут встретиться ему на жизненном пути. Но «отъезжающему» обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге. Затем «отъезжающему» зачитывается весь список. Процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

Обсуждение упражнения:

- Понравилось ли содержимое «чемоданов» отъезжающим?
- Что еще вам хотелось бы взять в дорогу?

6. Упражнение «Фразы».

Участникам предлагается порассуждать над некоторыми фразами великих людей.

- Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует много жертв. (П. Буаст.)
- Плох тот воспитатель детей, кто не помнит своего детства. (Эбнер-Эшенбах.)
- Бранью достигается лишь одна треть, любовью – все. (Жан Поль.)
- Знаете ли, какой самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным,— это приучить его не встречать ни в чем отказа (Руссо Ж.-Ж.)

- Обращайте ваше внимание не столько на истребление недостатков и пороков в детях, сколько на наполнение их животворящею любовью: будет любовь — не будет пороков. Истребление плохого без наполнения хорошим — бесплодно: это производит пустоту, а пустота беспрестанно наполняется — пустотою же; выгоните одну, явится другая. (Белинский В. Г.)
- Один только урок нравственности годен для детства и в высшей степени важен для всякого возраста — это не делать никому зла. (Руссо Ж.-Ж.)

Обсуждение.

7. Упражнение «Мое будущее». Ведущий предлагает участникам закончить предложения:

– Мое будущее видится мне…
– Я жду…
– Я хочу…
– Я думаю…
– Я планирую…
– Мне хочется достичь успеха…
– Для этого необходимо…
– Главная сложность, с которой я столкнусь…
– Преодолеть препятствия мне поможет…

Участники сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы.

Ритуал прощания: все стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят: «До-сви-да-ни-я». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга.