

## Занятие-практикум

### «Семейные отношения. Будущее семейное счастье».

**Цель** Дать основы мировоззрения о семье, о семейных взаимоотношениях.

**Задачи.** Формировать убеждение о важности семьи в жизни человека;

Раскрыть ценность семьи и семейных традиций;

Показать важнейшую необходимость умения сделать правильный выбор будущего партнера;

Коррекция волевой сферы. Вырабатывать умения сдерживать свои эмоции, грубость, дерзость.

#### **Формы и методы**

анкетирование

ролевые игры

диспут

этическая беседа

объяснение

анализ ситуации

беседа по результатам

#### **Вводная часть.**

Каждый человек хочет прожить счастливую жизнь. Хочет уюта, тепла, радостного общения с родными людьми. Все это дает нам семейная жизнь, но только в том случае, если это счастливый благополучный брак.

Семью создают, строят терпеливо и разумно, вкладывая в нее все свои силы. Ребята, давайте сегодня мы обсудим, что же делает семью счастливой, как сделать свою семью счастливой, потому, что многое в нашей жизни, в том числе и в семейной жизни зависит только от нас.

#### **Основная часть.**

##### **1.Общение между людьми**

От того как мы общаемся в семье зависит не только наше настроение, здоровье, но и настроение, душевное состояние близких нам людей.

Поэтому главное правило – вести себя так, чтобы не доставлять неудобств и неприятностей окружающим. Предупредительность и вежливость друг к другу, а не только ожидание этого от других требует определенных усилий. Быть бесцеремонно грубым – значительно легче.

Упражнение «Приветствие, прощание»

(выполняется по парам)

- Как можно поздороваться? (здравствуйте, добрый день, утро, вечер, привет, рад вас приветствовать)

Как можно попрощаться вовремя и без обид? (до свидание, до скорого, пока, будь, бай)

Разумеется, общение людей не ограничивается только «здравствуй-прощай».

Упражнение «Благодарность»

(выполняется по парам)

- Как можно поблагодарить человека? (спасибо, очень признателен, очень благодарен и обязательно улыбнуться)

Но если с благодарностью более или менее благополучно, то просьбы часто бывают грубы по форме, невежливы и вызывают заслуженное недовольство окружающих.

Упражнение «Просьба»

(выполняется по парам)

-- Как можно попросить? (если не затруднит; будьте любезны; скажите, пожалуйста; передай, пожалуйста; можно побеспокоить)

Вот такие же добрые, приятные слова вы должны использовать в семейных отношениях, а учиться этому нужно уже сейчас! Отношение супругов друг к другу и после свадьбы должны оставаться нежными. Жена должна постоянно чувствовать заботу мужа, и наоборот. Это касается не только важных сторон жизни супругов, но и самых незначительных: надела новое платье - внимательный супруг заметит это, пришла расстроенная – расспросит и утешит. А понимающая жена всегда отпустит мужа на рыбалку или в гараж с друзьями.

Ни при каких обстоятельствах нельзя сравнивать своего супруга с чужими.

Ни в коем случае нельзя критиковать друг друга при посторонних.

Если хочешь, чтобы твоя половинка в чем-то изменилась, ей надо тактично сказать о своих претензиях.

Разыграем ситуации

«Мужу не нравится прическа жены»

«Жене не нравится, что муж не работает на огороде»

«Мужу не нравится, как жена готовит»

«Жене не нравится, что муж по субботам ходит в баню»

Нетактично ругать кого-нибудь за глаза, смаковать чужие личные проблемы, нетактично использовать невежливые насмешки, двусмысленные реплики, намеки.

Учитесь не перебивать собеседника, терпеливо выслушивать. Гораздо тактичнее сдержанно использовать слова: «Мне кажется» «Я думаю»

### **Упражнение «Семья».**

Учащиеся разбиваются на группы-семьи.

-Составьте в ваших воображаемых семьях правила. На листах бумаги напишите «Правила нашей семьи», а ниже перечислите их.

Затем учащиеся зачитывают правила и объясняют, почему именно эти правила они написали.

-Какие семейные ценности будут в ваших семьях? Что вы поставите на первое место?

Рефлексия.

–Какие семейные традиции существуют в ваших настоящих семьях? Ответы учащихся. (По желанию).

Суммируя все выше сказанное, умный человек придет к выводу: хочешь быть счастливым в браке - научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать.

Я хочу познакомить вас с «**Семейными заповедями**», которые рекомендую психологи современного мира:

Делай первым шаг навстречу, если возникает ссора или конфликт.

Не давай советов, если тебя не просят.

Смейся вместе, а не над...

Ищи в супруге хорошее, говори о его достоинствах.

Семья начинается с «мы», будь требовательным к себе.

Не упрекай, критикуя, не обвиняй, не унижай.

Решайте вместе с человеком, а не вместо человека.

Не верит тот, кто сам обманывает.

Ревнует тот, кто сам допускает мысль об измене.

Будь терпим, не спеши излить свой гнев, подумай, умей понять и простить.

Не демонстрируй свое превосходство, уважай партнера.

Чтобы избежать семейных конфликтов, необходимо:

-вести конструктивные переговоры (обсуждение, учитывание интересов всех сторон);

-регулярно обсуждать накопившиеся проблемы, не копить обиды;

-выражать свои чувства в спокойной обстановке.

## 2.Выбор партнера

Легенда гласит, что раньше мужчина и женщина были единым, их даже изображали с двумя головами, телами и единым сердцем. И не было на свете существа более счастливого. Тогда боги из зависти разделили людей на две части – мужчину и женщину. С тех пор люди ищут свою половинку. Найдут – и бывают счастливее богов, не найдут – никого нет несчастнее.

Без девчонок жизнь была бы скучна и не интересна. Правда, дружить с ними не так легко, как с мальчишками. Девочки часто обижаются, порой любят посплетничать и провести время за пустой болтовней.

Однако приходит время, когда дружба между мальчиком и девочкой перерастает в нечто большее. Что это? Любовь? А, может быть, просто хочется, чтобы и у тебя была «подружка», как у многих ребят? Если ты не ответишь искренне на этот вопрос, можешь столкнуться впоследствии с большими трудностями. Послушайте, что может произойти, если находишь себе партнера необдуманно:

Ты хочешь встречаться с девочкой только потому, что большинство друзей тоже дружат с ними?

*(стоит подумать: а не начнешь ли ты дружить с первой, кто подвернется под руку? Тогда неизбежно скорое разочарование).*

Тебе тоже хочется ходить на свидания, рассказывать друзьям о своих встречах, как они рассказывают тебе?

*(стоит подумать: а надо ли это делать лишь ради разговоров? Не начнешь ли ты вскоре сочинять небылицы, чтобы удивить своих друзей? Радости от вранья, как известно, никакой).*

Ты испытываешь неуверенность в себе и хочешь встречаться с девочкой, чтобы она помогла тебе стать решительнее, выслушала и подбодрила

*(стоит подумать: девочка, воспринимаемая как жилетка, быстро соскучится и исчезнет. И тогда у тебя возникнет лишняя проблема.*

*Запомни, что ни один человек не может быть только утешителем, это чрезмерно тяжело)*

Ты хочешь подружиться с девочкой, поскольку полагаешь: вдвоем будет лучше?

*(именно для этого и надо встречаться! Говорят, что когда люди симпатизирующие друг другу оказываются рядом, жизнь представляется им в другом свете).*

Относись к партнеру с уважением, и он наверняка ответит тебе тем же.

Как уважать? Очень просто. Надо видеть в нем не только представителя противоположного пола, но, прежде всего, человека. Научись в равной степени уважать, и себя, и его. Помни слова Юлия Цезаря «Когда любит один, назови это как угодно: рабство, привязанность, уважение... Но это не любовь. Истинная любовь – всегда взаимность».

Как появилось слово «семья»?

Когда-то о нем не слыхала земля...  
 Но Еве сказал перед свадьбой Адам:  
 — Сейчас я тебе семь вопросов задам.  
 Кто деток родит мне, богиня моя?  
 И Ева тихонько ответила:  
 — Я.  
 — Кто их воспитает, царица моя?  
 И Ева покорно ответила:  
 — Я.  
 — Кто пищу сготовит, о, радость моя?  
 И Ева все так же ответила:  
 — Я.  
 — Кто платье сошьет, постирает белье,  
 Меня приласкает, украсит жилье?  
 Ответь на вопросы, подруга моя!  
 — Я... Я... — тихо молвила Ева,  
 — Я... Я...  
 Сказала она знаменитых семь Я.  
 Вот так на земле появилась семья.

### 3. Семейный быт. Распределение обязанностей.

Человек не только любит, думает, учится и работает, он еще вынужден готовить пищу, есть, спать, следить за чистотой тела и жилища, обслуживать свои насущные проблемы. Все это принято называть бытом.

Быт – важный фактор семейной жизни, определяющий атмосферу семейных отношений. Неустроенный быт является причиной большинства конфликтов.

Вступая в брак вы должны понимать, что отныне добывать счастье супружества придется ежедневной и многолетней тратой времени и сил на обыденный домашний труд.

Встречаются несколько видов распределения обязанности между супругами:

- Все семейные дела выполняются совместно.
- Каждый выполняет только свои обязанности
- Перекладывание друг на друга семейных бытовых дел
- Один из членов семьи берет на себя роль домашней хозяйки

В идеале должно быть бытовое сотрудничество. Любовь не может жить в неприбранной квартире, с невымытой посудой и скудным однообразным питанием. Быт может быть не помехой любви, а помощником. В хороших семьях у супругов все пополам: и радости, и трудности. Помогая друг другу по хозяйству, Вы тем самым доказываете свою любовь. Давайте, посмотрим, каким супругом вы будете.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, и подсчитайте сумму очков:

№ п/п	Ситуации	Варианты ответов		
		Да	Иногда	Нет
1	Готовите ли Вы завтрак?	Да	Иногда	Нет
2	Умеете ли Вы закупать продукты в магазине?	Да	Иногда	Нет
3	Умеете ли Вы делать генеральную уборку?	Да	Иногда	Нет
4	Смогли бы Вы починить электроприборы?	Да	Иногда	Нет
5	Будете ли Вы ходить на родительские собрания?	Да	Иногда	Нет
6	Будете ли Вы раздражены, если Ваш муж (жена) проведет вечер с друзьями?	Да	Иногда	Нет
7	Будете ли Вы сердиться, если Ваш муж (жена) придет с работы поздно?	Да	Иногда	Нет
<b>ИТОГО:</b>				

Ответы: да – 3 балла ; иногда – 2 балла ; нет – 1 балл

17-21 балл - похоже, что вашей половинке повезет. Вы будете незаменимым в домашних хлопотах, ваши усилия будут вознаграждены хорошим настроением и благодарностью супруга.

12-16 баллов – ваш вклад в домашнее хозяйство будет не очень большим. Попробуйте пересмотреть свои домашние обязанности и вы увидите, сколько дел вы бы могли взять на свои плечи.

7 – 11 баллов вы практически не будете помогать своей второй половинке. Вы предпочитаете вести себя не как любящий, уважающий супруг, а как клиент фирмы бытовых услуг «Жена на час» или "Муж на час".

Как сложится ваша семейная жизнь, целиком зависит от вас. Постарайтесь жить счастливо.

#### **Заключительная часть.**

Ребята, послушайте, пожалуйста, притчу «Пятьдесят лет вежливости».

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: «Вот уже пятьдесят лет я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне».

Она намазала себе маслом верхнюю половинку хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: «Моя дорогая, ты доставила мне самую большую радость. Вот уже более пятидесяти лет я не ел нижнюю половину хлебца, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так ее любишь».

#### **Закрепление.**

Ребята, в итоге нашего занятия, скажите, пожалуйста, что же делает семью счастливой?

Умение общаться

Правильный выбор партнера

Желание любить и проявлять заботу

Налаженный быт

Спасибо за занятие. Будьте счастливы! До свидания!

Источники:

C:\Users\ACER\AppData\Local\Temp\39751\_happyfam-1.zip

[http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/10/21/semya\\_i\\_semeynye\\_tsennosti](http://nsportal.ru/sites/default/files/2014/10/21/semya_i_semeynye_tsennosti).