

КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО КУРСУ «СЕМЬЕВЕДЕНИЕ»

для обучающихся 8-9 классов по теме

Родители (1).

*Автор: Устюжанина Ольга Ильинична
руководитель РОО ЦЗМИД «Моя семья»*

*Распопова Наталья Васильевна,
педагог-психолог КОГОВУ ЦДОТ*

*Бельская Светлана Алексеевна
клинический психолог РОО ЦЗМИД «Моя семья»*

Цель занятия: Помочь осознать важность определения целей и ценностей, умения расставлять приоритеты между учебой, работой, дружбой, семьей и личной жизнью. Научить понимать роль каждого выбора в формировании своего будущего и судьбы.

Формирующие ценности: Любовь и ответственность, самореализация и жизненные приоритеты, отношения и эмоциональное здоровье.

Основные смыслы: Помочь подросткам осознанно расставлять жизненные приоритеты, исходя из долгосрочных перспектив и гармонии между внутренними желаниями и внешними обстоятельствами.

Продолжительность занятия: 40 минут

Рекомендуемая форма занятия: беседа с элементами дискуссии.

Необходимое оборудование:

Компьютер, проектор;
сценарий занятия, презентация.

Ход занятия

Начало занятия. Организационный момент.

Слайд3.

Педагог: Добрый день ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о счастье и вашем будущем! И начать бы мне хотелось с вопроса, а какое оно это ваше будущее? Назовите мне несколько прилагательных? (*ответы учащихся*)

Педагог: Обратите внимание! Когда вы говорите о своём будущем, то используете яркие и позитивные прилагательные. Вы только начинаете жить, и жизнь вам видится в ярких красках. Но! Станет ли она такой в итоге, зависит только от вас. Согласны? (*ответы учащихся*).

Педагог: Сегодня вы все находитесь на одинаковой стартовой площадке. И у каждого из вас равные шансы на успешную реализацию

вашего счастливого будущего. А когда вы сможете понять, насколько успешно сложилась ваша жизнь? *(ответы учащихся)*.

Слайд 4.

Педагог: Например, на встрече выпускников. Когда спустя 10 лет вы вновь соберётесь в стенах вашей школы и начнёте делиться историями своей жизни. Обычно на этих встречах принято рассказывать о своих достижениях. Именно тогда мы и узнаем, кто, какое образование получил, по какой специальности и где работает, как сложилась личная жизнь, есть ли супруг/супруга, дети. И как это часто бывает среди успешных жизненных историй, всегда встречаются печальные: алкоголизм, тюрьма, аборт, развод, одиночество. Почему так по-разному складывается жизнь? Ведь никто из вас сегодня не мечтает стать алкоголиком, попасть в тюрьму, сделать аборт, пережить развод, стать матерью-одиночкой или вовсе бесплодной. *(ответы учащихся)*.

Педагог: Поэтому сегодня мы с вами будем учиться тому, как сделать ваше будущее, действительно, ярким и перспективным. Как вы думаете, с чего нужно начинать построение своего счастливого будущего? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Прежде всего, нужно поставить цель. Цель может быть краткосрочной и долгосрочной. Например, какая у вас может быть краткосрочная цель? *(ответы учащихся)*.

Педагог: А долгосрочная? *(ответы учащихся)*.

Педагог: А может ли цель реализоваться сама по себе? *(ответы учащихся)*. Что нужно, чтобы цель была достигнута? *(ответы учащихся)* **(педагог задаёт учащимся дополнительные вопросы, пока не получит правильный ответ «действия»)**

Слайд 5.

Педагог: Все ли действия способны привести нас к достижению желаемого результата? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Вот вам пример. Представим, что я мечтаю поехать в Сочи. Сочи – это моя цель. Я совершаю ряд действий: зарабатываю деньги на поездку, покупаю билет, приезжаю на ЖД вокзал, но случайно перепутав поезда, сажусь на поезд Киров-Архангельск. Где я в итоге окажусь? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Получается мои действия не только не придвинули меня к цели, но ещё и отодвинули от неё. Поэтому в жизни важно выбирать правильные действия, те, которые приведут вас к желаемому результату, а не отодвинут от него. Так и в жизни. В чем мы упражняемся – в том и укрепляемся.

Слайд6.

В чем мы упражняемся (действия) – в том и укрепляемся (достижения)

Педагог: Например: если упражняться в спортивном зале, то, как результат, появляется крепкое и красивое тело. Если усердно упражняться в каком-то предмете или науке, то, скорее всего, разовьются способности в данной области знаний. Если лениться и не делать уроки, то, как результат лени – начнут появляться двойки. Если упражняться в употреблении пива и сигарет, то результат этих действий – негативные изменения в организме: алкоголизм, рак лёгких. Если, упражняться в смене сексуальных партнеров, то результат – разочарования, аборты, болезни, статус матери-одиночки.

Педагог: Работая с подростками, я часто слышу фразу о том, что любви нет. Почему они пришли к такому выводу, как вы думаете? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Потому что путают любовь с физиологическим влечением, путают влюбленность с любовью, начинают рано строить отношения, которые в итоге приходят к быстрому завершению, принося боль и разочарование. Что же такое тогда любовь? *(ответы учащихся)*.

Слайд7.

Педагог: Самое лучшее описание любви дал апостол Павел. Его называют Гимном любви. *(педагог зачитывает стих, представленный на слайде)*. Разве это определение про физиологическое влечение или влюбленность? *(ответы учащихся)*.

Слайд8.

Педагог: Попробуйте прямо сейчас каждый из вас ответить себе ЧЕСТНО: Что для вас более ценно? Что вам на самом деле хотелось бы иметь?

- Череду сменяющихся партнеров и разочарований от таких отношений?
- Или счастливую семью, в которой супруги любят друг друга?

Слайд 9.

Педагог: Получается, что думать о том, какие будут отношения и как строить семью нужно уже сейчас. Уже сейчас нужно не просто думать, но принимать об этом осознанное решение. А что значит осознанное решение? Это понимание своей стратегии жизни, целей и ценностей.

Педагог: с чего обычно начинается отношения? *(ответы учащихся)*.

Слайд 10 (первая ступень).

Педагог: Важно правильно выбрать партнера, поскольку это будет самый главный и важный проект в вашей жизни. Ваши цели и действия должны

совпадать в построении отношений с вашим партнером. Очевидно?*(ответы учащихся)*.

Педагог: У каждого человека есть свой уровень притязаний и комфорта. Для кого-то комфорт – это когда у него есть трёхкомнатная квартира, машина и дача. Для другого комфорт – это комната в общежитии, диван и телевизор. Не смотря на то, что сейчас вы все находитесь в равных условиях и являетесь ровесниками, у каждого из вас уже сейчас свой уровень притязаний на эту жизнь. К одному зайдёшь в комнату, а там порядок, все вещи аккуратно сложены в шкаф, идеальная чистота. А у другого наоборот: носки валяются в левом углу, футболки в правом. На столе грязные тарелки с вчерашней едой. И тому и другому комфортно в своих комнатах. Так и в жизни, когда встречаются два человека с разными уровнями притязаний, то их отношения рано или поздно заканчиваются. Представьте такую ситуацию. Один из партнёров в паре усиленно работает на двух работах и берёт ещё дополнительные подработки, т.к. ему хочется и дом, и машину и на юг летом слетать. А другой приходит после работы, ложиться на диван и больше ему ничего не надо, поскольку его и так всё устраивает. Как вы думаете долго будут длиться такие отношения?*(ответы учащихся)*. Кстати большое количество браков распадаются именно по этой причине, а в графе причины развода появляется запись «не сошлись характерами».

Педагог: Как же понять какие жизненные приоритеты и цели есть у вашего партнёра?*(ответы учащихся)*.

Слайд 10. (вторая ступень).

Педагог: Правильно, нужно время. И его мы назовём период ухаживания. Это период романтических отношений, разговоров обо всем, и совместных дел, чтобы лучше понять подходите ли вы друг другу. А как вы думаете какая продолжительность должна быть у этого периода? *(ответы учащихся)*.

Педагог: Примерно через 7 месяцев влюбленность проходит и люди перестают притворяться. Они устают изображать лучшую свою версию, снимают маски, и видят друг друга настоящими. А это, как раз и нужно, чтобы понять смогут они друг с другом прожить долгую жизнь или нет. Смогут ли терпеть недостатки друг друга, совместимы ли цели и планы на жизнь, как проявляется характер друг друга в сложных ситуациях, и могут представить, какая будет жизнь и подходит ли им это. Самое важное в этот период не допустить интимных отношений. Если интимная связь случается, то партнёры чувствуют себя привязанными друг к другу и начинают терпеть недостатки до тех пор, пока хватает сил. Отношения начинают портиться.

Появляются измены, разочарования, обиды, претензии и пара расстается, оставляя весь этот негатив в своём сердце.

Слайд 10 (третья ступень).

Педагог: В период ухаживания очень важно учиться отношениям. Что это значит, как вы думаете? *(ответы учащихся)*

Слайд 11.

Педагог: Важно приобретать уже сейчас в родительской семье некоторые навыки построения счастливых отношений. Нужно научиться разрешать конфликты и ссоры. Ссоры неизбежны, потому что мы разные и у нас разные представления по поводу всего.

Информация слайда

1. Для этого нужно развивать умение слышать друг друга и говорить друг с другом не в технике «упреков», а в технике разговора «Когда ты..., то я чувствую...Пожалуйста...»
2. В неприятном разговоре – говорите позитивно.
3. Не говорите в формулировках «ты должен».
4. Критика помогает мало.

Слайд 12.

Педагог: Нужно научиться говорить: «НЕТ» недостойному поведению! А что такое недостойное поведение! Приведите пример недостатка и недостойного поведения? *(ответ учащихся)*

Педагог: Недостаток – это то, что вам не нравится, это может бесить и раздражать, но на вашу жизнь, по сути, это никак не влияет. Например, ваш брат или отец громко чавкают, разбрасывают носки, неопрятно пахнут или выглядят. Они могут быть вам неприятны, могут раздражать вас, НО! они не разрушают вашу жизнь. Вы же не выгоните их из дому, поэтому вам важно научиться принимать их недостатки. Другое дело ваш партнёр. При выборе своей второй половинки важно увидеть недостатки и понять сможете ли вы терпеть их или они станут камнем преткновения, что приведёт к разводу. И тогда ещё на стадии периода ухаживание, когда нет интимных отношений, вы сможете закончить эти отношения, не причинив друг другу боли. А вот недостойное поведение – это то, что убивает вас как физически, так и морально. Недостойное поведение разрушает вашу жизнь, т.к. вы чувствуете страх, боль, гнев и вину. Приведите примеры недостойного поведения? *(ответы учащихся)*.

Педагог: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, буллинг – всё это примеры недостойного поведения, которое крайне негативно сказывается на здоровье человека и его жизни. Человек перестаёт наслаждаться жизнью, он начинает просто существовать, довольствуясь малым. Все планы и мечты

становятся призрачными и кажутся недостижимыми. Снижается уровень притязаний, человек начинает вести асоциальный и аморальный образ жизни, не редко, вступая на путь преступлений. Самое страшное, что недостойное поведение очень быстро уходит в созависимость. Поднимите руки те, кто использует нецензурную брань в своей лексике. (*ждём реакции*). А теперь поднимите руки те, у кого дома используют нецензурную брань в лексике. (*ждём реакции*). На самом деле вы все родились чистые, как белый лист бумаги. НО! Те, кто поднял руку в обоих случаях, усвоил данный стиль общения из своей семьи. А те, у кого родители не используют в речи нецензурную брань, а вы её используете – усвоили данную речь из общества (окружения, от одноклассников – *здесь на выбор*). А теперь подумайте и скажите, можете ли вы контролировать нецензурную брань и в каких случаях? (*ответы учащихся*).

Педагог: Чем старше вы становитесь, тем больше ваша нецензурная речь становится бесконтрольной, и вскоре вы даже не будете замечать, что материтесь. Задумайтесь ребята, и уже сейчас учитесь говорить «НЕТ» недостойному поведению, и не берите в свою жизнь то, что может негативно сказаться на ваших планах и ваша жизнь уже не будет такой яркой и перспективной, какой вы мне её описали в начале урока.

Слайд 13

Педагог: Также очень важно в отношениях изучать языки любви.

Слайд 14.

Педагог: У каждого человека он свой. Для кого-то важно, чтобы ему дарили подарки, для другого, чтобы с ним просто проводили время. Кому-то хочется тактильного контакта, а другому достаточно одобрения. Гери Чепмен посветил целую книгу языкам любви и назвал её очень просто «5 языков любви». У кого какой язык любви? (*ответы учащихся*)

Педагог: Дарите любовь и доброту друзьям, учителям и всем близким, учитесь отдавать в отношениях прямо сейчас. Именно это наполняет нас и возвращается к нам любовью.

Педагог: И самое главное! Как вы думаете, чем должны заканчиваться любые романтические отношения? (*ответы учащихся*)

Слайд 15.

Педагог: Важно отношения узаконить, сыграть свадьбу. Почему, как вы думаете? (*ответы учащихся*).

Слайд 16.

Педагог: Официальная регистрация отношений – это, как минимум, заявление окружающим о серьезности ваших намерений, что вы нашли свою половинку и больше не ищите другие отношения. Это и важный показатель

ответственности друг перед другом. Недаром в этом процессе есть даже свидетели. Официальный брак – также выступает вашей юридической гарантией, в случае развода каждый получит часть общего имущества.

Слайд 17.

Педагог: Давайте подытожим нашу встречу. **ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ?**

- Подумайте и примите для себя осознанное решение.
- Выстройте свою стратегию жизни, целей, ценностей.
- И действуйте в направлении своих целей.

Свобода выбора есть у всех. Неполная свобода в детстве закономерна, т.к. вы еще не самостоятельные. Но вы можете свободно ставить цели и идти к ним!

Судьбу мы творим сами своим ежедневным выбором: учить уроки или не учить, курить или не курить, пить или не пить... **ПОЭТОМУ** ждать своего единственного или иметь беспорядочные половые отношения – это тоже только наш выбор. Мы сами выбираем путь разочарований или настоящей любви. Думаю, важно для каждого человека сделать этот выбор и идти к своей цели, не размениваясь по пустякам, совершая правильные действия.

Ведь это ваша жизнь и вы творцы своего будущего!

Верю в вас.