

5.5 Тема: «Поговорим о дружбе и друзьях»

Цель: показать важность истинных друзей в жизни человека.

Задачи:

1. Ознакомление с критериями и значением дружеских отношений для человека.
2. Обучение конкретным приемам, позволяющим сохранить гармоничные отношения в системе «подруга – я – возлюбленный»;
3. Развитие способности к самоанализу и самопознанию.

Форма проведения: откровенный разговор

Ход занятия

Вступительная часть

Упражнение «Необычные приветствия»

Ведущий проводит упражнение «Необычные приветствия» с целью формирования положительного эмоционального настроя на совместную работу.

Девушки под музыку свободно перемещаются по комнате. Им необходимо поприветствовать друг друга различными способами: локтями, плечами, правой рукой, левой рукой, коленями, носами, ушами. На выполнение каждого вида приветствия отводится по 1–2 минуты.

Основная часть

Упражнение «Алфавит». Введение в тему. Участницам предлагается построиться в шеренгу по алфавиту: а) по первой букве имени; б) по первой букве фамилии; в) по первой букве отчества.

Ведущий: мы стоим так близко друг к другу, что ощущаем тепло каждого и плечо друга, который всегда поможет, не бросит в трудную минуту, не оставит в беде. Сегодня мы еще больше узнаем друг о друге. Вся наша группа – это одно целое. И говорить мы будем о дружбе и друзьях.

Кластер «Дружба»

Цель: дать возможность участникам смоделировать образ настоящей дружбы; показать многоаспектность понятия «дружба».

Ведущий делит участников на 4 группы по 3–4 человека. Каждая группа располагается за своим рабочим столом. Участники в течение 3 минут записывают на листочках ассоциации к слову «дружба». По желанию некоторые списки могут быть зачитаны.

Ведущий предлагает командам составить, используя индивидуальные списки, групповой список ассоциаций. Затем проранжировать слова и разделить их на любое количество групп, озаглавив при этом каждую.

Результаты работы оформляются командами на листах маркерами. Работы всех команд вывешиваются на доску, и их представители поочередно зачитывают содержание кластеров.

На завершающем этапе работы кластеры возвращаются в команды на доработку. Ведущий предлагает участникам посредством обсуждения найти и подчеркнуть слова, отражающие сущность настоящей дружбы. Затем повторное вывешивание работ на доске и зачитывание выбранных слов.

Ведущий: Что отличает каждый кластер? Есть ли что-то, что объединяет некоторые из предложенных моделей? Можно ли дать одно определение понятию «идеальная дружба»?

Выступления участниц «Твои чувства. Твои подруги» с последующим обсуждением данных вопросов.

Цель: ознакомить девушек с основными причинами возможных конфликтов в системе отношений «подруга – я – возлюбленный»; раскрыть значение дружбы в жизни человека; проанализировать негативные и позитивные моменты дружеских взаимоотношений; повысить социальную компетентность.

Участница 1 «Дружба – истинная ценность человеческой жизни»

В отличие от деловых отношений, где один человек использует другого как средство для достижения какой-то своей цели, дружба – отношения, являющиеся благом.

Мы никогда не станем считать своим другом человека, которому мы нужны лишь постольку, поскольку можем оказать ему услугу, тем более если он, уже раз получив ее от нас, относится к нам с пренебрежением. Однако из этого вовсе не следует, что друзья не должны оказывать друг другу услуги в случае необходимости.

Конечно, они помогают друг другу, но делают это естественно, так, что скоро забывают об этом, а если и вспоминают, то не придают этому никакого значения. Друзья помогают друг другу бескорыстно. Долг настоящего друга заключается в том, чтобы, угадав тревогу своего друга, прийти ему на помощь, не дожидаясь, пока тот об этом попросит.

В отличие от приятельства, «дружба» – отношение глубокое и интимное, предполагающее не только взаимопомощь, но и внутреннюю близость, откровенность, доверие, любовь и взаимоуважение. Приятели приходят и уходят, а настоящая дружба может длиться долгие годы.

Дружба – это нелегкий труд на самом деле. Если хочешь, чтобы дружба была долгой, умей принимать в ней плохое и хорошее. Круг друзей и приятелей

может быть обширным, и тем не менее для души нужен всего один единственный человек.

Это, как мы говорим, душевный друг. «Мы с ним так легко понимаем друг друга!» – и ты чувствуешь в друге родного тебе человека. И друг всегда тебя поймет. Он похвалит тебя, подтвердит твоё величие и правоту, обругает всех твоих врагов и поплачет над общим горем. Может быть, он даже скажет тебе резкие и неприятные слова, но ровно столько, сколько можно.

Мы всё принимаем от того, кто любит нас, потому что, принимая его упреки, мы не теряем то доверие к самому себе, без которого жизнь наша была бы нам в тягость. Друг будет рядом, если у тебя возникнут проблемы с семьёй, в учебе, если тебе просто нужно почувствовать чью-то поддержку. И ты должен отвечать тем же своим друзьям. Ведь в этом и состоит смысл дружбы.

Обсуждение. Вы согласны со мной? Какие признаки отличают дружбу от прочих отношений и привязанностей? Дайте свои комментарии.

Участница 2 «Если дружба дала трещину»

Подруги иногда нас высмеивают. И при этом не все сразу понимают, что их унизили, а потому молчат. Ведь друзья вроде бы не должны вести себя так коварно. Попробуй разобраться в причинах происходящего. Может быть, твоя подруга не уверена в себе? Иногда люди таким образом самоутверждаются.

И все же, какими бы ни были причины, не допускай, чтобы подруга брала над тобой верх. Дружить – это не значит потакать во всем подруге.

Издавка обладает огромной разрушительной силой: ты можешь потерять уверенность в себе, станешь думать, будто ты ущербна, и последствия этого будут ощущаться долгое время.

А если подруга будет продолжать вести себя в том же духе, расстанься с ней как можно быстрее. Порой мы завидуем своим друзьям. Это естественное чувство. Ведь ты их любишь, восхищаешься ими и стремишься быть похожим на них. Но предположим, ты завидуешь другу из-за того, что у него много друзей, или думаешь, будто он умнее, красивее, обаятельнее, талантливее тебя.

Тогда спроси себя: а стал бы он дружить с тобой, если бы в тебе не было чего-то хорошего? Дружба – это отношения равных. Если тебе кажется, что подруга лучше тебя, значит, ты к ней несправедлива: ведь она дружит с тобой не ради того, чтобы ощущать своё превосходство, а потому, что ты ей нравишься.

Бывает и наоборот, наши подруги подражают нам во всем. Они поступают так потому, что у них не хватает уверенности в себе и они не могут принять собственное решение. Подруга использует тебя в качестве образца для подражания, и это действует на нервы.

Но вместо того чтобы сердиться, надо помочь подруге найти собственный стиль в жизни. Ведь она обожает тебя и считает все твои поступки правильными, а потому прислушивается к твоим словам. Когда ты

почувствуешь, что зависть разрушает ваши отношения, поговори с ней откровенно.

Обсуждение. Как, по- вашему мнению, надо поступать, если твоя подруга завидует тебе?

Участница 3 «Твои чувства»

Если тебе хочется отправиться в увлекательное путешествие, именуемое любовью, не спеши советоваться с подругами. И если тебе вдруг захочется попросить подругу пригласить кого-то от твоего имени на свидание, вспомни о правиле: в любви никому не следует поручать то, что ты должна сделать сама. Ты можешь стать жертвой бессердечной шутки или злого розыгрыша.

Кроме того, поручая такую важную миссию подруге, ты тем самым лишаешь себя первых радостей завязки романа. Причина подобной просьбы лишь одна - страх отказа. Кажется, что узнавать плохие новости из третьих рук не так больно. Увы, это совсем не так. И если подруга возвращается с сообщением, что тебе рассчитывать не на что, тебя начинают мучить сомнения, все ли правильно ему передали. Ну вот - вы и вместе!

Когда ты влюблена, у тебя появляется абсолютно естественное желание рассказать об этом всему миру. И в первую очередь - подругам. Вполне возможно, что они разок-другой с удовольствием послушают, как у вас все замечательно, но слышать об этом все время - такое не выдержит никто.

И тебе еще предстоит узнать, что некоторые подруги будут испытывать чувства зависти, ревности и даже отчуждения. Они могут вообразить, что ты стала хуже к ним относиться, забыла про них или попросту зазналась. А уж если у кого-то из них недавно произошел разрыв с юношей или они просто страдают от одиночества, то твои восторги по поводу счастья от любви будут просто неуместны.

Есть и еще одна проблема: выкладывая подругам всю подноготную своего романа, ты, сама того не подозревая, становишься отличной мишенью для сплетен. Кроме того, посвящая подруг в свою личную жизнь, ты даешь им повод вмешиваться в нее со всяческими советами, тебе, естественно, абсолютно ненужными.

И уж если ты собралась поведать кому-либо о своих отношениях с приятелем, реши, о чем можно говорить, а что лучше сохранить в тайне. Но если ты станешь рассказывать в подробностях о своем романе, рано или поздно твой друг узнает об этом, и тогда тебе не избежать размолвки.

Обсуждение. Встречались ли вы с такими ситуациями? Каких принципов следует придерживаться в системе отношений «подруга - я - возлюбленный?»

Участница 4 «Любимый и подруги»

Нелегко приходится близким подругам, когда у одной из них появляется друг. Дружба неожиданно отступает на второй план, и появляется ощущение, будто тобой попользовались и выбросили, как ненужный хлам. Если ты считаешь, что у подруги нет оснований для ревности, спроси ее напрямик, чем она, собственно, недовольна. Убеди ее, что ничего в ваших отношениях не изменилось. Но если же ты действительно стала с ней меньше общаться – немедленно исправь ситуацию! Если подруга отвернулась от тебя, когда у нее появился парень, скажи, что ты за нее рада, но не намерена служить «подружкой про запас». Возможно, она слишком увлеклась своими чувствами и поэтому позволила себе обращаться с тобой пренебрежительно.

Тогда достаточно выяснить отношения, и все пойдет на лад. Если же их восстановить невозможно и ты в этом совершенно уверена, уйди: твоя подруга сделала свой выбор.

Другой тяжелой проблемой может стать антипатия между подругой и любимым. Тогда тебе гарантированы бесконечные всплески ревности, обид и упреков. Оба будут стараться изо всех сил завладеть твоим вниманием, всячески унижать друг друга в твоих глазах и в конце концов заставят тебя выбирать – она или он.

Делать подобный выбор вовсе не обязательно. Если они дорожат тобой, то смогут найти компромисс, разумно тебя «поделить». Дружья – часть твоей жизни, притом очень важная, и, потеряв кого-либо из друзей, ты будешь жалеть об этом. Иметь и друзей, и любимого – прекрасно и несложно, но отказаться ради любви от друзей будет огромной ошибкой.

Обсуждение. А как думаете вы? Приходилось ли вам встречаться с такими трудностями?

Тест «Настоящий ли друг твоя подружка?»

Цель: дать возможность участницам оценить степень адекватности поведения подруги; координация межличностного восприятия и реальной ситуации взаимодействия.

Вопросы:

1. У тебя свидание, и ты хочешь выглядеть особенно привлекательной. Ты просишь у лучшей подруги совета. Что она скажет?

А. «Для начала придется сесть на диету, потом сделать стрижку, купить новое платье...»

Б. «В любой одежде ты выглядишь потрясающе, поэтому ни о чем не беспокойся».

В. «Давай пройдемся по магазинам, что-нибудь подберем».

2. Случалось ли когда-нибудь, чтобы лучшая подруга флиртowała с твоим парнем?

А. Только в шутку.

- Б. Никогда.
- В. Постоянно.

3. Ты доверила лучшей подруге свою тайну. Может ли она разболтать о ней?

- А. Вполне возможно, но только случайно.
- Б. Не исключено. Она обожает перебивать косточки.
- В. Нет. На нее можно полностью положиться.

4. Ты поссорилась со своим парнем. Подруга, скорее всего, скажет, что вина лежит на...

- А. ...тебе, конечно.
- Б. Выслушает все аргументы и потом решит.
- В. ...твоим приятеле.

5. Вы пришли на вечеринку, и у подруги появился кавалер. Что она сделает?

- А. Уйдет с ним, оставив тебя одну.
- Б. Познакомит тебя с его другом.
- В. Предложит ему встретиться на следующий день.

6. Когда ты заводишь какой-нибудь разговор, подруга...

- А. Меняет тему, когда ты слишком увлекаешься.
- Б. Внимательно слушает все, что ты говоришь.
- В. Громко зевает, прерывая тебя.

7. Подруга старается отделаться от тебя, когда на горизонте появляется новый мальчик?

- А. Все время.
- Б. Очень редко.
- В. Никогда

8. Ты на вечеринке встречаешь своего прежнего поклонника с его новой подружкой. Что делает твоя лучшая подруга?

- А. Предложит нам обеим немедленно уйти.
- Б. Будет твердить мне, какая хорошенькая и милая его пассия.
- В. Перемоеет ей все косточки.

9. Твоя новая стрижка – хуже некуда. Ты огорчена. Как при этом ведет себя твоя лучшая подруга?

- А. Предлагает купить шляпку.
- Б. Хохолет всякий раз, когда видит меня.
- В. Советует подстричься заново.

10. Ты рассталась со своим приятелем. Твое сердце разбито. Звонишь своей подруге. Что она сделает?

- А. Примчится и станет утешать.

Б. Скажет: «Ничего страшного. Он зануда, каких поискать. Успокойся и найди себе другого».

В. Будет сама с ним встречаться.

Ключ к тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0	5	5	10	0	5	0	10	5	10
Б	10	0	0	5	5	10	5	0	0	5
В	5	10	10	0	10	0	10	5	10	0

0–30. Если это подруга, то кто же враг? Она пользуется тобой и в любую минуту готова подставить подножку. Зачем ты с ней дружишь? Найди настоящую подругу, которая будет радоваться твоим удачам и придет на помощь в трудную минуту. А эта девица слишком ненадежна. Ради тебя она палец о палец не ударит. Расстанься с ней как можно быстрее.

35–70. Вы с подругой прекрасно дополняете друг друга. Ваша дружба основана на равенстве и уважении. Если обе чем-то недовольны, будьте откровенны. Побольше искренности в отношениях. Если молча дуется друг на дружку, это означает, что ваша дружба дала трещину. Высказывайте замечания и претензии, честность и прямота не повредит вашей дружбе, а только укрепит ее

70–100. Тебе повезло. Такие подруги – одна на миллион. Она никогда не оставит тебя в беде, никогда не станет строить глазки твоему парню и не будет веселиться, когда у тебя на душе кошки скребут. Всегда, когда нужно, она протянет руку помощи и, более того, всегда будет на твоей стороне. О такой подруге можно только мечтать!

Заключительная часть

Рефлексия: На оформленной в стиле странички молодёжного журнала плакат учащиеся приклеивают бумажные сердечки - в ту зону, которая соответствует их мнению и состоянию:

Занятие ...

- Было полезно для ума и сердца;
- Заставило задуматься;
- Доставило удовольствие;
- Оставило равнодушным.