**Конспект урока семейной любви для родителей и педагогов**

**"Секреты счастья" - конспект урока семейной любви.**

Что такое "Урок семейной любви"? - спросите вы... У родительского образования в Пермском крае своя история. В городе Перми уже более двадцати лет работает по данной теме Бачева Елена Владимировна, учредитель и руководитель Пермской областной общественной организации "Родительский дом", учредитель и главный редактор журнала "Родной дом". Учредитель и ректор негосударственного образовательного учреждения "Академия родительского образования", и очень грамотная, деятельная, в тоже время душевная, чуткая, открытая добрая женщина, несущая окружающим людям свет любви.   
 **Тема: «Секреты счастья»**  
**Аудитория:** родители.

**Цель:** совместная работа по осознанию роли позитивного мироощущения и улыбки для счастливой жизни взрослых и детей.   
**Задачи:**Создать условия, способствующие усвоению информации о значении и роли в жизни человека оптимизма и позитива.  
Содействовать развитию способностей участников встречи задумываться о своей жизни и мироощущении.  
Способствовать развитию умений участников встречи видеть положительные стороны своей жизни и ценить каждый прожитый миг.  
Воспитывать позитивное отношение к себе, к окружающим людям и окружающему миру.  
**Материалы и оборудование:**   
солнышко (изображение) ,  
цветущее растение,  
зеркальце для каждого участника встречи,  
смайлики – кружочки разного цвета розовые, жёлтые, оранжевые;  
листы бумаги в клеточку для работы в микрогруппах,   
листы бумаги жёлтого цвета формата А4,   
листочки сиреневого и розового цветов формата А6 для работы с собой и для рефлексии,   
памятка каждому участнику «Секреты счастья»,

***1.Приветствие «Здравствуйте»***

Все участники встают в круг, воспитатель открывает свою правую ладонь; каждый участник кладёт свою правую ладонь на ладонь воспитателя. Затем воспитатель закрывает все протянутые ладони своей левой ладонью и, слегка покачивая эту "пирамиду" ладошек, вместе, улыбаясь, глядя друг на друга, говорим: "Здрав-ствуй-те!"  
***2.Объединение в микрогруппы.***

По цвету улыбающихся смайликов (участники выбирают смайлик, затем просим объединиться: выбравшие смайлики жёлтого цвета садятся рядом друг с другом, образуя микрогруппу, аналогично выбравшие красные и оранжевые смайлики)  
***3.Предлагаю участникам послушать притчу:***

«Ведро с яблоками». Купил человек себе новый дом — большой, красивый — и сад с фруктовыми деревьями возле дома. А рядом в соседнем доме жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить ему настроение: то мусор под ворота подбросит, то ещё какую гадость натворит.  
Однажды проснулся человек в хорошем настроении, вышел на крыльцо, а там — ведро с помоями. Человек взял ведро, помои вылил, ведро вычистил до блеска, насобирал в него самых больших, спелых и вкусных яблок и пошёл к соседу. Сосед, услышав стук в дверь, злорадно подумал: «Наконец-то я достал его!». Открывает дверь в надежде на скандал, а человек протянул ему ведро с яблоками и сказал:  
— Кто чем богат, тот тем и делится!  
***4.Эксперимент:***  представьте, что вам сосед подарил ведро с мусором, какое выражение тут же возникает на лице? (крайнее недовольство) И, чувствуете, как нагнетается атмосфера негатива? Разгоним тучи: подарим друг другу улыбку, передаём улыбку повернувшись к соседу, к соседке.  
***5.Чтение стихотворения Сергея Острового* :**  
В жизни по-разному можно жить.    
В горе можно. И в радости.   
Вовремя есть. Вовремя пить.   
Вовремя делать гадости.   
А можно и так: на рассвете встать   
И, помышляя о чуде,   
Рукой обожженною солнце достать   
И подарить его людям .  
***6.Блиц-опрос:***что даёт улыбка окружающим, что даёт улыбка самому человеку  *(участники отвечают на вопрос, высказывая своё мнение)*  
***7.Вопрос к аудитории:*** Что было бы, если бы мы не улыбались? *(участники отвечают на вопрос, высказывая своё мнение)*  
Вывод из всего выше сказанного:

Мир весь казался бы хмурым. Ведь Карнеги не зря писал, что улыбка ничего не стоит, а дает очень много, что длится она мгновение, а запомнится может навсегда. Так, что Вы правы и давайте побольше своим близким и друзьям дарить УЛЫБКИ, и не только им, но и всем людям.

***8.Упражнение с зеркалом.*** Взгляните на себя в зеркало, улыбнитесь.  
Заметьте при простой улыбке только губами (американской) глаза не светятся. Зато когда мы чисто по-славянски от всей души улыбаемся глазами — видна вся широта и теплота души.  
Попробуйте улыбнуться глазами — именно глаза зеркала души.  
Когда вы улыбаетесь глазами вы дарите свет, тепло любовь …  
Попытайтесь ежедневно делать это упражнение — улыбка глазами себе перед зеркалом с утра.  
Весь день озаряет теплым внутренним светом, да и с точки зрения энергетики — такая улыбка расслабляет лицо, и на сердце спокойней и приятней становится.  
***9.Вопрос для работы в микрогруппах* :**

Как вы считаете, какого человека можно назвать счастливым, что делает человека счастливым?

Что делает человека несчастным?

С какими людьми приятно общаться?

*(участники встречи в микрогруппах обсуждают тему, затем отвечают на вопрос, высказывая своё мнение)*

***10.Вопрос к аудитории:*** Часто ли вы ощущаете себя счастливым человеком? *(участники отвечают на вопрос, высказывая своё мнение)*  
***11.Размышление наедине с самим собой*.** Возьмите листочек розового цвета и напишите те события, действия, ощущения, которые дают вам сегодня ощущение счастья.   
***12.Высказывания известных.*** «Счастье — как здоровье. Когда его не замечаешь, значит, оно есть» И. С. Тургенев.

***13.Техника "Солнышко"***  Размышление наедине с самим собой. Хочу поделиться с вами одной старой, но проверенной техникой. Работает на 200% , главное - не лениться, а брать ручку и писать. Берем большой лист бумаги жёлтого цвета и рисуем солнце и 21 лучик- это ВАЖНО! Не просто представляем в своем воображении, а именно рисуем! Затем вспоминаем всю свою жизнь и под каждым лучиком пишем ее самые счастливые моменты. И не просто "хорошие", а именно те, когда вы испытывали состояние ВЫСШЕГО СЧАСТЬЯ. Попытайтесь заполнить здесь и сейчас хотя бы несколько лучиков. Оставшиеся лучики прошу вас заполнить дома. Не пугайтесь, на это может уйти несколько дней, но работу нужно выполнить четко, важно прочувствовать и записать в двух словах свое счастье в тот момент. Итак, солнышко готово! Это ваше счастье и они всегда под рукой! Как можно чаще смотрите на него, особенно если тяжело и что-то не ладится. Ваше рукотворное счастье всегда поможет: и настроение поднимет, и притянет новые счастливые моменты!   
***14. Информация для размышления.***Если сократить все человечество до деревни в сто жителей, принимая во внимание все пропорциональные соотношения, вот как будет выглядеть население этой деревни:  
57 азиатов, 21 европеец, 14 американцев (северных и южных), 8 африканцев;

52 будут женщинами, 48 мужчинами, 70 не белыми, 30 белыми;   
6 человек будут владеть 59% всего мирового богатства и все шесть будут из США;   
у 80 не будет достаточных жилищных условий, 70 будут неграмотными;   
50 будут недоедать;   
у одного будет компьютер, 1 (только один) будет иметь высшее образование.   
Если посмотреть на мир с этой точки зрения, становится ясно, что потребность в солидарности, понимании, терпимости, образовании очень высока.

Если сегодня с утра вы проснулись здоровыми, вы счастливее, чем 1 миллион человек, которые не доживут до следующей недели.   
Если вы никогда не переживали войну, одиночество тюремного заключения, агонию пыток или голод, вы счастливее, чем 500 миллионов человек в этом мире.   
Если вы можете отправиться молиться там, где вы молитесь, без боязни того, что вас изобьют или убьют, то вы один из счастливых среди 3 миллиардов людей, которые этого счастья не имеют.

Если в вашем холодильнике есть еда, вы одеты, у вас есть крыша над головой и постель, вы богаче, чем 75% людей в этом мире.   
Если у вас есть счет в банке, деньги в кошельке и немного мелочи в копилке, вы принадлежите к 8% обеспеченных людей в этом мире.

***15.Вопрос к аудитории.*** Как вы думаете, нужно ли об этом размышлять? *(участники отвечают на вопрос, высказывая своё мнение)*  
**Вывод:**

Необходимо говорить об этом, особенно в те моменты, когда человек необоснованно начинает жаловаться на свою тяжёлую жизнь.  
***16. Мнение известных людей.*** Так уж сложилось, что в «наших краях» не принято ни много улыбаться, ни уж тем более смеяться без причины. О том, признаком чего является беспричинный смех, нам популярно объяснили еще в детстве. Да и широкая улыбка, постоянно озаряющая чье-то лицо, зачастую воспринимается как признак неадекватности, в то время как хмурые, невероятно серьезные, неприветливые лица вокруг считаются нормой. Если бы барон Мюнхгаузен прошёл по нашим улицам и вгляделся в лица прохожих, то наверняка повторил бы свои собственные слова из знаменитого фильма Марка Захарова: «Я понял, в чем ваша беда…Вы слишком серьезны. Но умное лицо – это еще не признак ума, господа. Самые большие глупости на земле делаются именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь». Хочется добавить: делайте это хотя бы для своего собственного здоровья…

***17. Смехотерапия.*** Оказывается, разные тональности смеха обеспечивают оздоровление разных частей нашего организма. Так, например, низкое «хо-хо» – оказывает благотворное влияние на органы брюшной полости. «Ха-ха» – стимулирует сердечную деятельность. А тоненькое «хи-хи» улучшает кровоснабжение головного мозга и горла.  
Попробуем посмеяться?

***18.Мысли вслух.***Радость есть особая мудрость, и тот, кто знает сущность жизни, знает, что никогда нет причин для печали и уныния, ибо все преходящее, и над тем, над чем плачем сегодня, мы будем смеяться завтра. Даже дерево каждое одевается в радости цветами, но и сбрасывая листья, оно не грустит, помня о весне.  
***19.Рефлексия.*** Незаконченное предложение: «Чтобы стать счастливым, …» *(каждый участник встречи дописывает предложение своими словами)*  
***20.Отзыв о мероприятии.***Прошу вас написать на листочке дату, тему нашей встречи «Секреты счастья», ваши впечатления и подпись.  
***21.Стихотворение****.*

Вы, жизнь свою, за всё Благодарите.   
За то, что вы не знаете войны.   
За то, что здесь, сейчас друг с другом рядышком сидите…   
За то, что вы, кому-нибудь НУЖНЫ…  
За то, что есть у вас семья и дети, а если нет, просите у неё!   
Она ведь, не глуха и вам ответит, прощая вас, за прежнее за всё…  
Хотите быть богатыми? Мечтайте! К вам, деньги будут сами приходить…  
Хотите быть СЧАСТЛИВЫМИ? Дерзайте! УЧИТЕСЬ ДОВЕРЯТЬ, ПРОЩАТЬ, ЛЮБИТЬ…

Качество жизни человека зависит от настроения. Проживайте каждый миг с радостью и улыбкой. Помните: **радость**  - эмоция, которая притягивает к себе самое светлое, о чём мечтает любой человек: любовь, счастье, добро, удачу, успех, позитив, благополучие и **Счастье,** в этом и заключается **Секрет счастья.**

Что такое счастье?- это свет в окошке,  
Мамины ладошки, папы похвала;  
Это теплый дождик, а потом, быть может,  
В небе светлокожем радуга-дуга.  
Что такое счастье? Когда с каждым рядом,  
Есть всегда надежный, светлый человек.  
Быть кому-то нужным, для души приятным,  
Милым, ненаглядным, близким, наконец!  
Что такое счастье? Много ль в жизни нужно?  
Быть хорошим мужем, любящей женой.  
Для кого-то счастье - сделать вкусный ужин,  
Ну а после дружно кушать всей семьей.  
Что такое счастье? Счастье-это просто.  
Быть когда-то взрослым, мудрым, наконец!  
Счастье - это просто, когда светят звезды,  
Ярко светят звезды в высоте небес.  
Что такое счастье? Время без печали,  
Доброе начало, радость от побед.  
Что для счастья надо? Чтобы дома ждали,  
Чтобы мог оставить в жизни светлый след...

Дети особенно остро нуждаются в положительных эмоциях. Взрослым надо бы чаще наблюдать за собой, своим настроением и мироощущением. Улыбаться, радоваться жизни и тогда в семье будут расти счастливые детишки, так как дети всему учатся у взрослых. Ведь 87% успешности детей - закладывается в семье, и лишь оставшиеся 13% - влияние детского сада. Вам желаем успехов, удачи и всего самого доброго! Улыбайтесь чаще, и всё у Вас будет хорошо!

**Памятка**

**«Секрет истинного счастья»**

Каждый человек достаточно много сил и времени тратит на попытку осмыслить какие-то важные для него вещи, решить для себя вопросы, либо найти новые приоритеты и направления в жизни. Порой люди тратят много жизненных ресурсов в постижении секрета истинного счастья, благополучия. Но все, что нам нужно, как показывает жизнь, рядом, и если что- то отнимает слишком много сил и требует от нас огромных внутренних затрат, стоит задуматься, туда ли мы идем. Ведь если исходить из закона любви, значит все, что нужно для нашего блага, находится рядом. Обратите ваше внимание на простые вещи, которые, как говорится, ценятся дешево, но стоят так дорого. К таким простым истинам относится наша способность дарить улыбку, которая является маленьким секретом истинного счастья.

Вообще стоит помнить, что мы улыбаемся не от того, что счастливы, а счастливы, от того что улыбаемся. Наверное, у многих такая наивная попытка обратить внимание занятых людей на столь простые вещи, тоже вызовет улыбку, но снисхождения. Почему у нас так мала потребность радоваться и улыбаться миру и гиперразвита способность многих наших людей быть вечно замороченными и недовольными всем и вся? Когда мы, гостеприимные и жизнерадостные славяне, вдруг успели надеть на себя такие злобные маски? Но ведь, согласитесь, каждый человек внутренне ждет от других тепла и внимания, человеческого участия и, конечно, простой, но искренней улыбки от других людей. Тогда почему ждет, а не начинает дарить сам?

Наверное, для возрождения общества нам всем не хватает здорового жизнелюбия, позитивного взгляда на мир и позиции человека - хозяина, которому дано все для счастья и процветания.

И все-таки еще раз об улыбке, этой волшебной силе, которая способна поднять настроение, зарядить энергией, вернуть веру, да и просто проявить человеческое тепло чужим и близким людям. Когда находитесь среди большого количества людей, обратите внимание на их лица.

Подарите кому-нибудь свою радостную улыбку, пусть она поднимет настроение этому человеку, наверняка он захочет передать этот импульс радости кому- то другому, и целая цепь из счастливых улыбок счастливых людей потянется от вас.