

Групповое занятие: «Моменты благодарности»

Счастье или благополучие определяется не только сочетанием генетических особенностей и текущих обстоятельств, но и тем, как человек реагирует на события, которые влияют на него. Выбор в пользу благодарности может помочь выявить людей, встречи и события, которые оказали положительное влияние на жизнь человека. Это не устранил и не исключит из жизни те проблемы или чувства, которые влияют на нее, но может помочь отдельным людям и семьям преодолеть сложные ситуации.

Письма с благодарностью обогащают жизнь как отправителя, так и получателя, и иногда письмо о жизненном опыте может помочь лучше структурировать собственный опыт. Человек, которому адресовано письмо, может почувствовать, что его заметили и услышали исключительно приятным образом, а человек, который пишет письмо, может почувствовать себя счастливым, осознав, насколько важны люди в его социальной среде. Письма потенциально расширяют возможности обеих сторон.

На занятии руководители раздают открытки с конвертами всем участникам. Идея заключается в том, чтобы каждый участник написал открытку членам своей семьи и кому-то из друзей, описав, как другой человек важен для него, помог ему или был рядом с ним. Дети могут писать письма с помощью взрослых или нарисовать что-нибудь на открытках. Преподавателям важно подчеркнуть, что письма не будут читать вслух перед всей группой, и что они предназначены только для чтения получателями. Преподаватели попросят участников запечатать открытки в конверты и, по возможности, раздать их членам семьи и друзьям дома или при следующей встрече в спокойный подходящий момент.

«Жизнь включает в себя счастливые и печальные события, которые вызывают у нас разные эмоции и мысли. Это вполне нормально. Однако иногда горе может окрасить всю нашу социальную среду в серый цвет. В этом случае нам может помочь воспоминание о чем-то хорошем. Цель того, чтобы отмечать позитивные моменты, состоит не в том, чтобы устранить горе, а в том, чтобы помочь нам справиться с нашей повседневной жизнью, несмотря на горе. Вот почему мне хотелось бы предложить, чтобы мы сегодня вспомнили тех людей, которые важны для нас и которые так или иначе принесли радость, счастье и поддержку в нашу жизнь. Я раздам всем вам столько открыток и конвертов, сколько вы захотите, чтобы вы могли написать важным для вас людям о том, насколько они важны в вашей жизни. Взрослые могут либо помочь детям писать, либо вместо этого дети могут нарисовать на открытке то, что они захотят. То, что вы напишете, останется между вами и человеком, получившим ваше письмо. Письма не будут зачитаны на нашей встрече. Когда письма будут готовы, вы можете вложить их в конверты и вручить получателю в любое удобное для вас время.»

Вспомогательные вопросы к заданию:

- «Что вы почувствовали, когда написали письмо кому-то из ваших близких?»
- «Что для вас значит благодарность?»
- «Как, по-вашему, благодарность влияет на вашу жизнь?»
- «Может ли благодарность иногда негативно влиять на жизнь? (преподавателям важно подчеркнуть, что благодарность никогда не должна противопоставляться грусти, разочарованию или любой другой, так называемой, негативной эмоции)»

Необходимые материалы:

- Открытки и конверты
- Ручки