**Приложение 2.**

**Родительское собрание** «**Феномен зависти: палач и жертва в одном чувстве».**

Цели и задач: познакомить родителей с определением зависти, механизмами её возникновения и развития; определить пути решения возникающих проблем.

Афоризмы на доске: ***В основе чувства зависти — неуважение к самому себе.***

***Зависть — один из стимулов мечты***

Ход собрания.

1. Приветствие. Введение темы через басню.

И.А. Крылов. Лягушка и вол

Лягушка, на лугу увидевши Вола,

Затеяла сама в дородстве с ним сравняться;

Она завистлива была.

И ну топорщиться, пыхтеть и надуваться.

"Смотри-ка, квакушка, что, буду ль я с него?" -

Подруге говорит. "Нет, кумушка, далеко!" -

"Гляди же, как теперь раздуюсь я широко.

Ну, каково?

Пополнилась ли я?" - "Почти что ничего". -

"Ну, как теперь?" - "Все то ж". Пыхтела да пыхтела

И кончила моя затейница на том,

Что, не сравнявшися с Волом,

С натуги лопнула - и околела.

Ответьте сами себе на вопрос: актуальна ли эта тема для вас? Испытывали ли вы или ваши дети чувство зависти? Какими эмоциями сопровождалось это чувство?

1. Определение зависти.

*ЗАВИСТЬ — социально-психологическая черта личности, проявляющаяся в недовольстве, недоброжелательности по отношению к другим людям, которым сопутствует успех, удача, которые достигли благополучия. Зависть может активизировать человека на полезную деятельность, но в целом - это порок, признак ограниченности ума и мелочности характера. Зависть, вызывая отрицательное эмоциональное состояние, ослабляет внутренние силы человека, подрывает его здоровье.*

1. Феномен зависти.Предлагается рассмотреть материал родителям самостоятельно (в группах или индивидуально) и поделиться впечатлениями: в чём особенность зависти? Всегда ли она глубоко негативна? Время самостоятельной работы 5-7 минут.

Зависть не входит в объяснение мотивов собственного поведения, даже если это единственный мотив. Еще одним отличительным аспектом зависти, является то, что это чувство формируется и действует только в социальных ситуациях: завидуют всегда кому-то или чему-то. Интересно, что она чаще всего заметна всем, кроме того, кто завидует, — сила психических защит в данном случае весьма велика. Часто это рационализация «он этого не достоин…» или «это случилось только потому, что…» или проекция «это они завидуют…», «мир жесток и несправедлив, поэтому нужно делать все, чтобы победить…», — вариантов масса, а цель одна: спасти свою самооценку.

Все хотят, чтобы им завидовали, но никто и никогда не признается в зависти: это все равно, что признаться в собственной несостоятельности.

Но зависть несет не только ярко негативную окраску, она может стать и благотворным импульсом.

Если бы не было зависти, люди бы не стремились к превосходству и не совершали бы открытий. Фраза или мысль о том, что нужно сделать что-нибудь так хорошо «чтобы все обзавидовались», хоть и выглядит смешно, часто приносит неплохие результаты.

Зависть — это то же соперничество, только скрытое: человек хочет победить, но соперничает как бы внутри себя, ведя счет тогда, когда его воображаемый соперник об этом и не подозревает.

Термин «зависть», может быть как эмоцией, т.е. проявляться ситуативно в определенный момент, как, например, в случае проигрыша может возникнуть зависть к победителю («ему просто повезло…») но уже через короткий промежуток времени зависть, как эмоция угасает и не вредит отношениям.

Когда же зависть это устойчивое и болезненное переживание успешности другого или печаль о невозможности достижения желаемого, она приобретает форму установки, глубокого чувства зависти и влияет на личность в целом.

Таким образом, зависть — это реакция на неравенство, желание справедливости только по отношению к себе. Интересно, что этот мотив срабатывает только в контексте одинаково хорошей, благополучной судьбы, что подтверждает природный эгоизм человека.

1. Как справиться с завистью.

Бороться с завистью бесполезно, так как зависть всегда маскируется под другие чувства: агрессия, раздражение, подавленность.

Способами избавления от зависти могут стать:

1). Активные способы — такие как самосовершенствование, поиск новых, собственных целей и возможностей их реализации;

2). Пассивные способы — у людей, которым не хватает сил справится с конкуренцией, наступает депрессия, апатия.

3). Более продуктивным, хотя и пассивным способом избавление от зависти является рефлексия, поиск ответов на вопросы, почему именно этот предмет нужен и что он принесет для счастья, чьи это цели и что они значат конкретно для завидующего: «Мы чаще огорчаемся, по поводу того, чего у нас нет, чем радуемся тому, что у нас есть».

4). Так же важно понять источник зависти. Как правило, оказывается, что завидуют личностным качествам, которых не хватает, а кажется, что именно эти качества и раздражают.

5. Пословицы и поговорки о зависти.

Испокон веков зависть считалась негативной эмоцией. Это отмечают пословицы и поговорки.

* Завистливое око видит далеко.
* Берут завидки на чужие пожитки.
* Курица соседа всегда выглядит гусыней.
* В чужих руках ломоть велик, а как нам достанется, мал покажется.
* Сосед спать не дает: хорошо живет.
* Чужое добро в глазах рябит.

6..Детская зависть. Как не допустить.

Дети страдают от зависти ничуть не меньше взрослых. То, как чувство зависти скажется на жизни ребенка, зависит, прежде всего, от поведения его родителей.

Мы можем сколько угодно говорить малышу, что завидовать нехорошо. Но уже сама необходимость подобных бесед с собственным чадом свидетельствует - проблема существует, малыш завидует. Но главное - научиться с ним управляться.

* 1. Как мы воспитываем зависть.

Прежде чем мы познакомимся с научными выводами, давайте представим сами, что надо сделать, чтобы воспитать завистника. (Беседа с родителями)

Механизм сравнения, анализа, злости на других, недовольства собой запускается в раннем детстве, и не последнюю роль в этом играют родители. Понятно, что происходит это незаметно, само собой, вопреки разговорам о недопустимости зависти. Если же ей уже удалось укорениться в сознании малыша - это надолго.

То, что зависти учат, особенно ярко видно на примере малышни. Если карапузу нравится какая-либо игрушка, он просто подойдет и возьмет её. Это естественное изначальное стремление ребенка, и, разумеется, он не рассчитывает на непонимание *окружающих. Но крайне редко все проходит гладко. Обычно "законный владелец" протестует*, его поддерживают взрослые. Причем достаточно часто ребенку не просто отказывают, но и при этом не отвлекают внимания на что-либо другое, не предлагают адекватную замену.

Очень болезненно воспринимаются и сравнения со сверстниками - разумеется, не в пользу собственного малыша.Часто безобидные фразы быстро приучают жить с оглядкой на других, ревниво сравнивать себя с ними, включаться в импровизированное соревнование - причем, в большей степени одностороннее, поскольку окружающие зачастую и не догадываются о том, какие "демоны" одолевают завистника. И еще один очень важный момент - таким образом мама снова и снова дает понять малышу, что он не слишком-то любим ею.

Кроме того, прекрасные "дрожжи" для возникновения зависти - беседы взрослых, когда "перемываются кости" знакомым - сравнивается их положение с собственным, Злорадство и зависть - две стороны одной медали, и если мы это не всегда понимаем, дети подобные закономерности считывают мгновенно.

* 1. Как не воспитать завистника.
* Прежде всего, разумеется, не стоит постоянно сравнивать достижения своего ребенка с достижениями сверстников.
* Кроме того, не надо жестко контролировать чадо, и позволить ему по своему усмотрению распоряжаться хотя бы некоторой "собственностью".
* Не надо делать вид, что проблемы не существует, утешая любимого ребёнка расхожей фразой "завидовать-то нечему" - уж коль завидки проявились, то надо с ними справляться, причем объединив усилия.

1. .Подведение итогов. Вместо заключения.**Сказка про Счастье и Зависть**.

Жили две сестры, Зависть и Счастье. Жили они в одном доме, и было у них все поровну, вот только характеры у них были немного разные. Счастье предпочитало радоваться, улыбаться и любить, а Зависть смотрела на нее, и только качала головой, мол, чему ж тут радоваться, если вон у других как все хорошо, и не так как у них с сестрой. Соседи, слева, построили новый дом, а соседи, справа, купили новую машину. Соседи поочередно звали в гости Зависть, чтобы показать ей свои новые приобретения. Зависть, по обыкновению, не очень радовалась обновке и говорила - вот у ваших соседей дом больше или машина дороже, вот им, пожалуй, лучше живется. Люди задумывались и приходили к выводу, что действительно, они обретут Счастье, только получив в собственность этих недостающих вещей. Здесь следует отметить, что Счастье они не звали в гости, чтобы показать ей свои «сокровища» потому, что думали о том, что тогда Зависть к себе пригласят другие...

На этой же улице жила семья, у которой как-то ночью сгорел дом, соседи, конечно, успокаивали их, как могли, но про себя думали - хорошо, что не сгорел наш дом. В один из вечеров, на улице шел дождь, и вот эта семья погорельцев сидела под навесом, который удалось построить из остатков сгоревшего дома и пила чай, чтобы согреться. Мимо проходило Счастье, промокшее, но радостное. Эти люди спросили, почему она не дома в такую дождливую погоду, на что Счастье ответило, мол, сестра моя, Зависть, где-то в гостях, а у меня нет ключа от дома. Тогда погорельцы позвали Счастье к себе погреться чаем. Младший сын погорельцев спросил Счастье... «Почему многие люди зовут в гости твою сестру Зависть, а не тебя?» На что, Счастье ему ответило... «Я думаю, что многие люди в попытке скрасить свое одиночество стараются приобретать как можно больше и больше, и что когда они, наконец, будут иметь все что хотят, тогда и позовут меня в гости». Малыш подумал немного и сказал... «Мне не нужно иметь много игрушек, у меня есть моя семья». Счастье улыбнулось, и сказала... «Вот поэтому я здесь».

Дождь все также лил, а под этим маленьким навесом, из остатков сгоревшего дома, сидела семья. Каждый из ее членов думал о том, что они самые счастливые, а Счастье думало о том, что в очередной раз ее не приглашали в гости, она пришла сама, чтобы подтвердить, что приглашение высылать не обязательно...

Обратная связь. Что нового узнали. Какими впечатлениями хотят поделиться.