

Тема: «Научись быть счастливым».

Цель: стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия.

Задачи:

- формирование представлений о содержании понятия счастья, условиях и средствах, необходимых для его достижения;
- обучение воспитанников простым и доступным упражнениям, направленным на формирование позитивного мироощущения и чувства удовлетворенности своей жизнью;
- повышение уровня психологической культуры воспитанников. (Получение знаний, позволяющих сохранять душевное равновесие, заботиться о своем психическом здоровье, принимать себя и окружающих, находить выходы из сложных жизненных ситуаций).

Оборудование: приложение, ноутбук, музыка к занятию, листы, ручки.

Форма проведения: тренинг.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

Психолог: Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы немного отвлечься от бесконечных забот и тревог повседневных будней и посмотреть на нашу жизнь совсем с другой стороны.

Для того, чтобы Вам стало понятно, о чем мы сегодня будем заниматься, я хочу прочитать Вам небольшое стихотворение.

На остановке маленькой, той, что в конце квартала,

Сидело тихо Счастье и на ветру дрожало.

А люди торопливо все мимо пробегали.

Сидело счастье тихо, его не замечали...

И вот дождливым утром счастье ждать устало.

В углу на остановке, как-то пусто стало.

Нам помнить не мешало бы в пустые грусти дни,

Что счастье где-то рядом – лишь руку протяни.

Ирина Погорелова

Как Вы думаете, о чем мы сегодня будем с Вами говорить?

- Ответы воспитанников (о счастье).

- Вы совершенно правы, сегодня мы с вами поговорим о том, что такое СЧАСТЬЕ и почему к нему все так стремятся.

II. Основная часть.

Прежде, чем мы начнем наше занятие, я попрошу Вас подумать и поднять руки тех, кто считает себя на самом деле счастливым человеком.

Тем, кто поднял руки, можно сказать: «Я очень рада, что среди нас есть счастливые люди, потому что по статистике, те, кто испытывают простое человеческое счастье живут на 20% дольше.

Ну а всех остальных я прошу не расстраиваться, потому что сегодня у Вас есть уникальная возможность познакомиться с очень простыми упражнениями, которые помогут вам стать немного счастливее или по крайней мере изменят Ваше отношение к жизни.

- А теперь давайте мы с Вами улыбнемся друг другу и приступим к работе.

Ученые уже очень давно и безуспешно бьются над созданием универсальной формулы счастья. Главная проблема заключается в том, что нет универсального определения этого понятия. Единственное, что точно известно о счастье, что это феномен, в основе которого лежат сильные положительные эмоции. Прежде всего, это ощущение радости и удовлетворения от того, что человек видит, слышит и делает.

В остальном счастье каждый человек понимает по-своему, и в этом мы с Вами сейчас убедимся.

Упражнение 1.

«Мое счастье»

- Сейчас мы с Вами попробуем определить, что Вы вкладываете в понятие счастья.

Для этого я попрошу Вас нарисовать солнышко, так как показано на слайде.

В его середине вы пишете МОЕ СЧАСТЬЕ. Затем, вы рисуете лучики.

Каждый лучик – это ваши потребности, то, что Вам необходимо для счастья (естественно у каждого будет что-то свое: любовь, деньги, машина, квартира и т.п.). И еще, описывайте Ваши потребности как можно точнее (если для счастья Вам нужна машина – напишите какой марки, если хотите большую зарплату – напишите ее размер...).

Рисуйте и помните, что СЧАСТЬЕ – это цель. И чтобы эту цель достичь, ее надо видеть и знать. Чем больше лучиков вы нарисуете – тем четче будет для Вас ваша цель.

(Участники рисуют как минимум 5 лучиков – на выполнение задания дается 1 минута.) Затем идет обсуждение упражнения.

- Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось. Вы можете начать словами «Для меня счастье – это...» (все, что Вы написали, говорить не обязательно, только самое главное).

- Легко ли вам было выполнять это упражнение? – Да/нет – почему?

- Ответы участников.

- Обобщение воспитателем всего сказанного: «Посмотрите, как много разных вариантов мы услышали. Действительно, счастье у каждого свое, оно многогранно и неповторимо.

А теперь, посмотрите, пожалуйста, на свои рисунки. Что из того, что Вы написали, у Вас уже есть?

- Чего в вашем списке больше реализованных или нереализованных потребностей?

- Подумайте, пожалуйста, и ответьте сами себе вот на какой вопрос: «Вы уверены, что когда все ваши потребности и желания исполнятся, вы станете по-настоящему счастливы? Не захочется ли Вам еще чего-нибудь?»

Большинство из нас думает, что жизнь станет счастливее, когда мы:

- закончим учебу;

- найдем хорошую работу;

- выйдем замуж;

- обустроим дом;

- купим машину;

- вырастим и выучим детей, выдадим их замуж... и вот тогда мы действительно заживем!

ОСТАНОВИТЕСЬ! ЗАДУМАЙТЕСЬ: почему мы живем в постоянном ожидании чего-то лучшего?!

Вы не боитесь, что в бесконечной погоне за счастьем, жизнь пройдет мимо Вас?

- Страшно? А как Вы думаете, что можно сделать, чтобы избежать такого печального исхода? Ответы воспитанников.

Стремиться к счастью, ставить себе цели и достигать их – это прекрасно!!!

Но в стремлении к совершенству нельзя забывать о главном:

У СЧАСТЬЯ НЕТ БУДУЩЕГО ВРЕМЕНИ, ОНО ЖИВЕТ ТОЛЬКО В НАСТОЯЩЕМ!

Нужно учиться ценить каждый момент нашей жизни и радоваться тому, что у нас уже есть. Именно в этом мы сейчас и поупражняемся.

Упражнение 2. «Благодарность судьбе»

Итак. Сядьте поудобнее и составьте список всего, за что Вы лично можете быть благодарны судьбе. Вспомните всё, что стоит благодарности: от глобальных вещей до мелочей, известных только Вам. Я подскажу. Вы можете поблагодарить судьбу за то, что Вы родились, за свое здоровье, друзей, семью, и т.д. И запомните, чем больше будет Ваш список, тем быстрее будет путь к счастью.

- Озвучьте, пожалуйста, что у Вас получилось.

- Молодцы, упражнение выполнили. Тяжело ли вам было составлять этот список?/ если легко – Вы очень способные ученики. Буквально за 2 минуты работы вы научились ценить то, что у вас есть! Если тяжело – ничего страшного в этом нет. Вам просто нужно немного потренироваться.

- Улучшилось ли ваше настроение? (если улучшилось, тогда закрепим полученный результат – упражнение «Три повода для радости»; если нет, тогда выполним упражнение «Утопи свои печали»).

Упражнение 3.

«Три повода для радости»

Обычно вечером перед сном мы вспоминаем прошедший день, оцениваем что успели и что не успели сделать, строим планы на завтра и обязательно находим повод для грусти. Измените подход. Вместо того, чтобы копаться в собственных ошибках, задайте себе три вопроса. Сейчас мы с вами на них ответим:

- Что заставило вас сегодня улыбнуться?

- За что вы можете себя сегодня похвалить?

- Что хорошего сегодня произошло?

Речь не идет о событиях мирового масштаба, достаточно припомнить какие-то мелочи, но для того, чтобы «закрепить» позитивный настрой, их должно быть как минимум три.

Не ленитесь, выполняйте это упражнение регулярно. И совсем скоро Вы начнете по-другому смотреть на мир: научитесь ценить настоящее и радоваться каждому дню.

Упражнение 4. «Утопите» свои печали

Иногда в нашу голову закрадываются мысли исключительно серо-черного цвета.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, представьте себе ванну, в которую вы «сливаете» свои негативные мысли в виде грязной воды черного цвета. Наполняйте ванну до отказа, не стесняйтесь! Затем мысленно выдерните пробку и наблюдайте, как весь этот негатив закручивается воронкой над сливом, а потом исчезает. Это первая часть упражнения. А теперь представьте, что вы наполняете ванну снова - чистой, водой ваших позитивных ожиданий. Зафиксируйте этот образ и откройте глаза!

- Стало легче? (Молодцы, теперь вы знаете, как избавиться от плохих мыслей;/ если у вас ничего не получилось, тогда внимательно послушайте то, что я сейчас скажу.)

Пессимизм и плохое настроение, как насморк. Ими тоже можно заразиться. Но тоже самое можно сказать и про оптимизм. Поэтому задумайтесь, кто из ваших друзей излучает позитив? А может быть, после общения с кем-то вы чувствуете себя подавленным и разбитым? Постарайтесь меньше общаться с этими людьми. Ну и больше времени проводите с теми, кто доставляет Вам положительные эмоции.

III. Физминутка.

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Упражнение 5.

«Галерея личных достижений»

Ощущение счастья и удовлетворение своей жизнью напрямую связаны с успехами и достижениями человека.

Если Вы думаете, что вы помните все ваши успехи и добрые дела, скорее всего Вы ошибаетесь и обманываете себя. Попробуйте записывать успехи каждый день, прокручивайте их несколько раз в своей памяти, перечитывайте дневник успеха и вы увидите, как измениться ваше отношение к себе и окружающим.

- Я предлагаю Вам сейчас немного в этом потренироваться. Разделитесь на пары и по очереди поделитесь хотя бы 5-ю своими достижениями. И не забудьте похвалить своего соседа за то, чего он смог добиться.

На выполнение упражнения дается пара минут, потом идет обсуждение.

- Легко ли Вам было вспомнить свои достижения?

- Понравилось ли Вам, когда вас хвалили?

Выполняйте это упражнение регулярно. Не жалейте времени и фиксируйте свои маленькие и большие победы. Создавайте свою галерею Славы!

IV. Итог занятия.

-Итак, сегодня мы с Вами говорили о том, что каждый человек стремится к счастью. Ставит себе цели, добивается их и идет дальше. Но, к сожалению, в своем стремлении к совершенству мы очень часто забываем о том, что у Счастья нет будущего времени. Оно живет в настоящем. Поэтому на нашем занятии мы с вами рассмотрели самые простые упражнения, которые помогут Вам изменить отношение к себе и окружающему миру, научат ценить каждый момент жизни и, надеюсь, стать немного счастливее.

И теперь прежде, чем перейти к заключительной части нашего занятия, предлагаю Вам посмотреть небольшую презентацию...

- Понравилось ли вам занятие? Какое упражнение понравилось больше всего? Почему?

- Изменилось ли ваше настроение? Если да, то почему?

- Что нового Вы для себя узнали, поняли, чему научились?

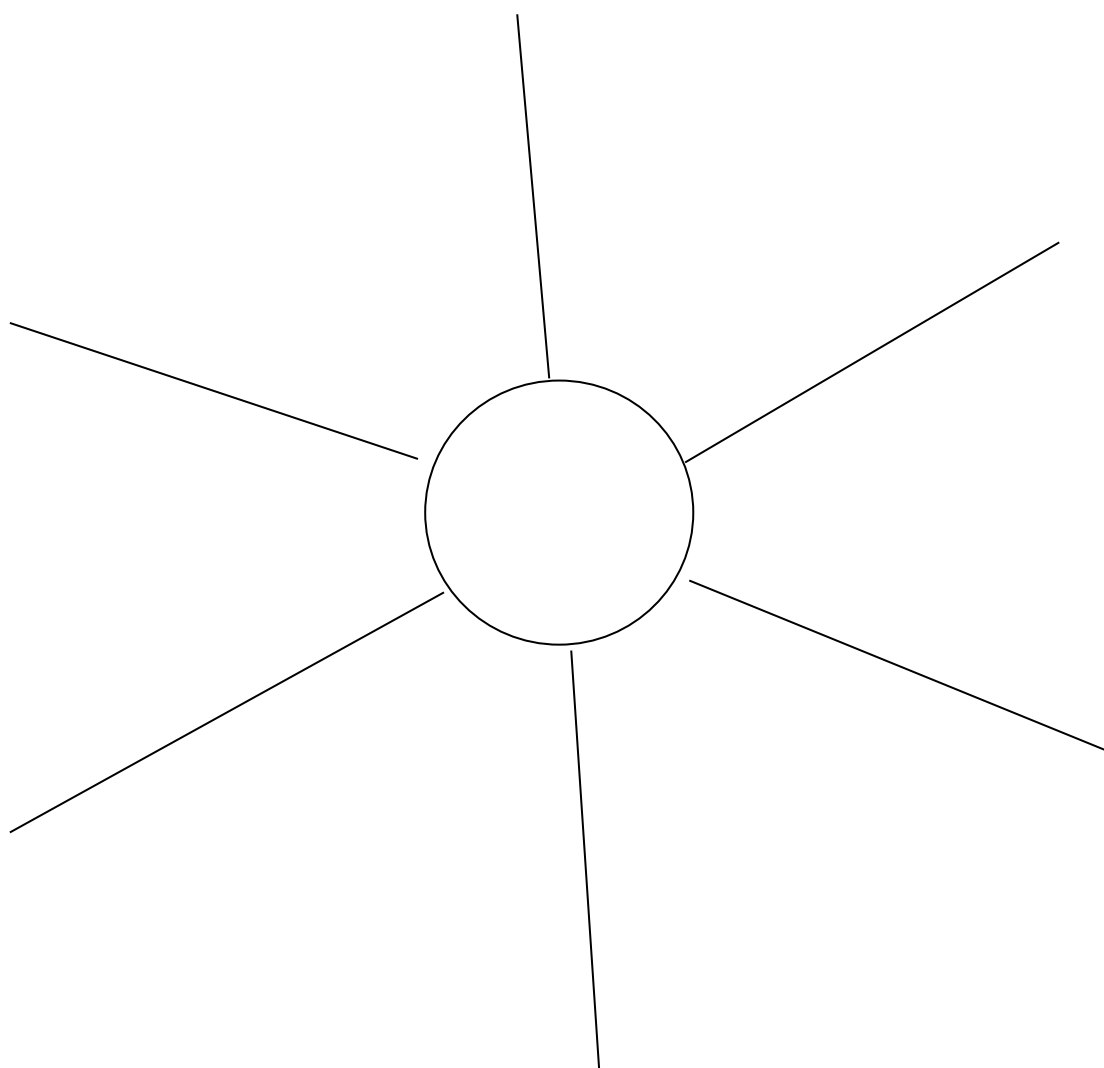
- Я очень надеюсь, что из сегодняшнего занятия Вы вынесли для себя много полезного и интересного. М. Горький говорил, что человек создан для счастья, как птица для полета. Будьте счастливы, но помните, никто не

сделает Вас счастливыми, кроме Вас самих, поэтому радуйтесь жизни, цените настоящее.

ПРИЛОЖЕНИЕ

«КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ?»

Упражнение 1. «Мое счастье»



Упражнение 2. «Благодарность судьбе»

Я благодарен судьбе за ...

[illegible]

Упражнение 3. «Галерея личных достижений»

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.