

Развивающий тренинг психолога: «Позволь себе быть счастливым»

Цель: раскрыть глубину понимания понятия «счастье» каждого из участников, помочь педагогам глубже усвоить понятие «счастье» и способствовать развитию умения владеть им.

Задача: развивать у педагогов умение короткой самопрезентации; способствовать формированию положительной самооценки и осознанию уникальности каждого человека; развивать рефлексивные навыки.

Материалы: высказывания о счастье, записанные на ватмане, ватман для упражнений, стикеры, маркеры.

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?- время золотое,
Небо голубое, мирные поля.

Счастье - когда сердцем человек спокоен,
Когда есть с тобою верные друзья.

Что такое счастье? когда с каждым рядом
Есть всегда надежный, светлый человек.
Быть кому-то нужным, для души приятным,
Милым, ненаглядным, близким, наконец!

Ход проведения тренинга психолога для педагогов
Вступительное слово

Психолог: - Тема нашей сегодняшней встречи - «Позволь себе быть счастливым».

Так, что такое счастье? Уверена, что каждый из нас хотя бы раз в жизни задавал себе этот вопрос, пытался определить для себя понятие счастья. И для каждого счастье - это что-то свое. Что-то такое, что ты чувствуешь постоянно, а недостаток этого чувствуешь особенно резко и больно.

Мы все хотим быть счастливыми. А что такое - счастье? Каковы его составляющие? Что влияет на наше ощущение счастья? Как научиться быть счастливым? Об этом и поговорим на сегодняшнем занятии.

Знакомство «Моя любимая игрушка»

Цель: настроить на свободную атмосферу в коллективе, доброжелательное отношение друг к другу.

Психолог. У каждого человека в детстве была любимая игрушка. А помните ли вы свою? Что это было? Расскажите коллегам о чувствах, которые вызывают воспоминания о ней.

Игрушка моего детства

Когда мне было _____ лет.

У меня была игрушка по имени _____.

Мне сейчас _____ лет.

Нарисуйте лицо игрушки Моя игрушка ...

- 1 . _____
- 2 . _____
- 3 . _____
- 4 . _____
- 5 . _____
- 6 . _____
- 7 . _____
- 8 . _____
- 9 . _____
- 10 . _____

Когда я вспоминаю игрушку, то ...

Она мне помогала ...

Защищала когда ...

Сейчас игрушка (подчеркните):

Рядом со мной

Живет на чердаке

Подарила

Отдала

Другое

Упражнение «Копилка правил»

Цель: определить правила для продуктивной работы во время занятия, создать благоприятный психологический климат для активной работы.

Участники самостоятельно определяют правила. Затем объединяются в группы и вырабатывают общие для своей подгруппы правила, учитывая мнение каждого. Стикеры каждой из групп демонстрируют наработки команды.

Правила работы в группе:

- активность;
- правило «поднятой руки»;
- говори «здесь и сейчас»;
- доброжелательная, открытая атмосфера;
- без критики;
- выключен мобильный телефон.

Упражнение «Берег надежды»

Цель: выявить ожидания участников от работы в группе и получить обратную связь.

Участники пишут на стикерах овальной формы (лодочки) свои ожидания от занятия и прикрепляют их внизу у «Острова надежд», изображенного на ватмане.

Мозговой штурм «Счастье - это ...»

Цель: раскрыть глубину понятия «счастье» каждого из участников, способствовать развитию уникального умения владеть им.

Все объединяются в три подгруппы: «Вера», «Надежда», «Любовь». Психолог дает задание каждой команде - дописать выражение на ватмане: «Счастье - это ...»

После выполнения задания ватман с прописанными идеями прикрепляют на доску, начинается обсуждение.

- Почему для нас счастье - это ...?
- От чего зависит счастье?
- Какой должен быть счастливый человек?

Информационное сообщение «Что такое счастье?»

На вопрос, что такое счастье, пытались ответить историки, писатели и философы, оставив нам жемчужины своих гениальных мыслей. «Стремление к счастью - это стремление стремлений», - писал Л. Фейербах.

Существуют формулы счастья, а именно:

1. Счастливый человек нужен всем.
2. Счастье - в труде.
3. Счастье - когда у тебя много денег.
4. Счастье в любви.
5. Счастье в преодолении себя, самосовершенствовании.
6. Счастье - в детях.
7. Если хочешь быть счастливым - будь им.

Счастье - это ощущение полного удовлетворения жизнью, глубокого удовлетворения и безграничной радости, которое может почувствовать любой.

Упражнение «Крепость»

Цель: показать суть самоанализа и самопрезентации.

Заранее подготовленные листы делим на 6 частей-окошек. Это и будет основа вашей крепости, а именно то, на чем базируется ваша жизнь ...

Коллаж «Формула счастья»

Цель: по рисунку, стимулируя воображение, полнее раскрыть и закрепить глубину понимания понятия счастья.

По временам года (зима, весна, лето, осень) психолог объединяет участников в четыре группы и дает задание: с помощью подборок из журнала, высказываний известных людей, рисунка создать коллаж «Формула счастья».

1. Группа «Зима» получает ватман с базовым рисунком «Океан».
2. Группа «Весна» - ватман с базовым рисунком «Травка».
3. Группа «Лето» - ватман с базовым рисунком «Солнце».
4. Группа «Осень» - ватман с базовым рисунком «Небо».

Группы защищают свои коллажи, обсуждают работы, находят общие и отличительные черты во время презентаций каждой команды.

Упражнение на сплоченность группы «Ток»

Участникам, которые стоят в кругу, держась за руки, дается установка почувствовать себя составляющими целостного организма; почувствовать

ток, который зарождается в кругу и передается через руки товарищей, сплавивая всех в единое целое, объединенное общей целью.

Составьте перечень всего того, за что вы можете быть благодарны богу в этот момент. Проследите, чтобы в ваш перечень было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, ваше здоровье, здоровье членов семьи, неожиданная радость, интересный эпизод из жизни, жилье, еда, красота, любовь, мир. Не впадайте в сомнения, скепсис, иронию. Вы фиксируете факт, что в вашей жизни немало достаточно положительных моментов.

Зафиксируйте в себе состояние свободы, внутренней независимости от тревог, сомнений в себе, страхов, слепого подчинения, привычки к сообществу, соревновательной борьбы, зискивания перед авторитетами и зависти к другим людям. Осознайте, что счастье - это то, что есть, а не погоня за будущими достижениями.

Обсуждение упражнения. Обмен чувствами и впечатлениями.

Упражнение «Берег осуществленных мечтаний»

(обратная рефлексия)

Цель: выяснить, насколько оправдались ожидания участников, с каким настроением они заканчивают занятия.

Участников просят подойти к нарисованному «Берегу надежды» и озвучить, сбылись ли их ожидания. Если да, то следует переклеить стикер на берег осуществленных надежд.

Подведение итогов тренинга

Цель: осознание участниками приобретенного на занятии опыта.

Психолог. Наше занятие заканчивается. Сегодня мы искали ответы на вопрос о счастье, способы получить его.

- Что полезного вы узнали?
- Какие задачи было сложно выполнять?
- Что бы вы хотели пожелать друг другу?

В конце хотелось бы только добавить: я - счастливый человек. И вы тоже. Мы с вами красивые, здоровые, умные, добрые люди. У нас есть своя цель, к которой мы стремимся. И каждый несет в своем сердце мечту ...

Ты счастлив потому, что ...

1. Сегодня утром проснулся здоровым, значит, ты счастливее 1 млн человек на этой планете, которые не доживут до следующей недели.
2. Ты никогда не переживал войну, одиночество, заключения, агонию пыток или голод - ты счастливее, чем 500 млн человек в этом мире.
3. Ты можешь пойти в церковь без страха и угрозы заключения или смерти, а значит, ты счастливее, чем 300 млн. человек в мире.
4. В твоём холодильнике есть еда, ты одет, у тебя крыша над головой и постель - ты богаче 75% людей, которые этого лишены.
5. Если ты читаешь это, то ты не принадлежишь к тем 2 млрд. человек, которые не умеют читать.
6. Ты можешь ежедневно видеть, слышать и обнимать своих родных, а кто-то такой возможности не имеет.

Если посмотреть на мир и на свои проблемы с этой точки зрения, становится ясно, что мы - счастливые люди, просто не всегда умеем замечать и ценить счастье, которое у нас есть.