

Скажи счастью – ДА!

Материалы по профилактике ВИЧ - инфекции

Целевая группа: обучающиеся 8-9 классов

Цель: формирование позитивных жизненных ценностей у старшеклассников.

Задачи:

- сформировать позитивный эмоциональный настрой на работу в группе;
- расширить представления участников о счастье как о ценности;
- формирование навыков самопознания и саморефлексии.

Материально-техническое обеспечение: класс со свободной расстановкой стульев, малярный скотч, бумага А-4, ватман.

Форма проведения: интерактивное занятие с элементами тренинга

Время проведения: 40 мин

Ход мероприятия

1. Вводная часть.

Ведущий. Добрый день, ребята! Мы с вами собрались, чтобы немного отвлечься от бесконечных уроков и домашних заданий, тревог повседневных будней и посмотреть на нашу жизнь совсем с другой стороны. И 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 пробежали.
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

Ведущий. Как вы думаете, о чем мы сегодня будем с вами говорить? Ответы участников (о счастье). Вы совершенно правы, сегодня мы с вами поговорим о том, что такое СЧАСТЬЕ и почему к нему все так стремятся.

2. Основная часть.

Ведущий. Прежде, чем мы начнем наше занятие, я попрошу вас подумать и поднять руки тех, кто считает себя на самом деле счастливым человеком. Замечательно, что среди нас есть счастливые ребята, потому что по статистике те, кто испытывают простое человеческое счастье, живут на 20% дольше. И очень важной составляющей счастья является здоровье. Именно от нашего самочувствия зависит то, как мы будем воспринимать окружающий нас мир. У здорового человека всегда хорошее настроение, он меньше раздражается по мелочам, а, следовательно чувствует себя более счастливым. А теперь давайте, улыбнемся друг другу и приступим к работе.

Упражнение «Счастливая лесенка»

Ведущий. На полу с помощью мела или молярного скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек». Между этими полярными состояниями - десять градаций.

Каждому участнику предлагается найти свое место на «Счастливой лесенке». Когда все заняли подходящие, по их мнению, места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, Я счастлив на «четверку», потому что ...). Первыми высказываются те, кто находится ближе всего к точке «Я очень несчастный человек».

Когда все высказались, участникам предлагается поменять свое место, если хочется.

Ведущий. Ученые уже 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. Активные люди, ведущие здоровый образ жизни, по мнению ученых, в большей мере испытывают чувство удовлетворенности.

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

Упражнение «Ассоциации»

Участникам раздаются листочки, на которых они записывают ответы на следующие вопросы:

- если бы счастье было явлением природы, то каким?
- если бы счастье было растением, то каким?
- если бы счастье было животным (насекомым, птицей), то каким?
- если бы счастье было блюдом, то каким?
- если бы счастье было танцем, то каким?

Обсуждение:

– Как вы себя чувствуете?

- О чем вам говорит это упражнение?
- Какие ответы вас удивили?

Ведущий: Большинство из нас думает, что жизнь станет счастливее, когда мы, к примеру, закончим учебу, найдем хорошую работу, выйдем замуж или женимся, купим машину, квартиру, вырастим и выучим детей... и вот тогда мы действительно заживем счастливой жизнью!

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!

Здоровый образ жизни и физические нагрузки положительно влияют на наше самочувствие и настроение. Можно сказать, что счастье и здоровье тесно связаны между собой. Важно учиться ценить каждый момент нашей жизни и радоваться тому, что у нас уже есть.

Упражнение «Притчи о счастье»

Жил-был мужчина. Всё у него было: хороший дом, возле дома озеро, полное рыбы, жена, дети. Но не хватало ему счастья. Пошёл тогда мужик к мудрецу и спросил, где ему найти счастье. Мудрец сказал: «Иди 10 суток строго на север и встретишь в конце пути своё счастье». Мужик собрал вещи и пошёл строго на север. Так шёл он 5 суток. Устал. Решил передохнуть. И чтобы не сбиться с курса, лег ногами на север. Но во сне он перевернулся точно наоборот. А когда утром проснулся, пошёл туда, куда указывали ноги. И ещё через 5 суток пришёл к дому. Смотрит, дом вроде его, но богаче, озера те же, но красивее и рыбы в них больше, и жена вроде его, но краше, и дети те же – но послушнее. Посмотрел мужик на всё это и сказал: «Наконец-то я нашёл своё счастье».

Обсуждение:

- Ребята, как вы думаете, о чем эта притча?
- Как вы себя чувствуете?
- О чем притча заставляет нас задуматься?
- Что есть счастье для каждого из вас?

Ведущий. Все понимают счастье по-разному. Ответ на этот вопрос, что есть счастье – наш личный выбор. Есть множество способов быть счастливым. Главное, помнить, что счастье человека – рядом, в душе каждого из нас, в наших собственных руках. Счастье в нас, а не вокруг да около.

3. Завершение.

Упражнение «Дорожка к счастью»

Участникам раздаются по три листочка и ведущий рассказывает притчу:

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

После притчи, каждый участник пишет на этих листочках-«кирпичиках», по три способа стать счастливым, которые подходят лично ему. На доске оформляется плакат: на него приклеиваются «кирпичики». Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Ведущий: Есть множество способов быть счастливым. Главное помнить, что счастье человека - в его собственных руках.

Рефлексия занятия

- Понравилось ли вам занятие?
- Какое упражнение понравилось больше всего?
- Изменилось ли ваше настроение?
- Что нового вы для себя узнали, поняли, чему научились?

Ведущий. 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, мечтайте о будущем.

Список источников :

1. Грецов А. Психологические тренинги с подростками. Питер 2008.
2. <https://kopilkaurokov.ru/psihologu/meropriyatia/trieninghovoie-zaniatiie-schast-ie>
3. https://урок.рф/library/zanyatie_psihologa_kak_stat_schastlivim_124_520.html