

Что значит быть счастливым?

Материалы к единому дню профилактики наркомании

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Цель: формирование эмоциональной устойчивости к негативным жизненным ситуациям.

Задачи:

- закрепить позитивное отношение к сохранению и укреплению здоровья;
- сформировать ценностные ориентиры.

Форма проведения: классный час

Продолжительность: 45 минут

Ход проведения

1. Вводная часть.

Педагог: поднимите руку те, кто хочет быть несчастным. А теперь те, кто хочет быть счастливым. Из этого небольшого эксперимента ясно, что большинство людей хотят быть счастливыми.

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и такие, когда всё наоборот. Наверное, иначе и быть не может... И все же часто одни люди тайно завидуют людям, которые, по крайней мере внешне, всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски.

2. Основная часть.

Педагог: Отметите, пожалуйста, только одну вещь (материальную или нематериальную), которая может сделать вас счастливыми. (*Педагог отмечает высказывание каждого ученика на доске*).

Педагог: Что есть счастье – результат поисков счастья или осуществление желаний? Могут ли определенные удовольствия дать людям временное счастье? Ищут ли люди временные удовольствия для того, чтобы поскорее забыть о каком-нибудь несчастье? Насколько это помогает (например, поход в кино, чтение книг, угощение шоколадом)? Насколько это может

причинить вред другим (например, злоупотребление алкоголем, избиение человека, причинение боли домашним животным и т. д.)?

Жан-Жак Руссо, например, полагал (несомненно, с долей иронии), что для счастья необходимы три условия: хороший банковский счет, хороший повар и хороший желудок.

Но результаты социологических исследований последнего десятилетия показывают, что великий французский философ, видимо, был не прав, выдвигая первым условием хороший счет в банке. Даже при заметном росте благосостояния число людей, отмечавших при социологических опросах, что они счастливы, практически не меняется (около 70 %). Как вы думаете, что же определяет понятие счастья? (*высказывания учащихся записываются на доске*).

А теперь сравним, совпадают ли ваши высказывания с мнением американских ученых, которые указывают на семь конкретных способов стать счастливым:

1. Любите своих близких.
2. Уделяйте много сил любимой профессии.
3. Помогайте другим людям.
4. Старайтесь быть счастливыми.
5. Будьте физически активными.
6. Вносите в свою жизнь элементы новизны.
7. Не впадайте в отчаяние, если чувствуете себя несчастным.

Задание: постарайтесь аргументировать свое согласие или несогласие с данными утверждениями. Итогом дискуссии, возможно, будут свои определения счастья. Возможен и такой вывод: «Счастье – это осуществленное желание».

Задание: подумайте над следующими вопросами и обсудите в группах:

Осуществление каких желаний и при каких условиях приносит человеку счастье?

Например:

голод + еда = счастье

жажда + вода = счастье

тоска по кому-либо + встреча с ним = счастье

(работа в группах)

Педагог: Может ли осуществление наших желаний не приводить к ощущению счастья? (*ответы учащихся*)

Педагог: Обретение счастья через осуществление желаний возможно только тогда, когда наши действия соответствуют определенным физическим законам. Эти законы (например, закон всемирного тяготения) могут привести к нежелательным последствиям, если ими пренебрегать. Приведите примеры.

(обсуждение в группах)

А существуют ли законы, управляющие нематериальным миром? Что, если наше счастье может привести к несчастью других? Если человеку доставляет удовольствие мучить и убивать других людей? Есть ли некий универсальный закон, противодействующий этому? Если мы, стремясь к личному счастью, поступаем против своей совести, каковы могут быть последствия этого? *(Дискуссия)*

Вопросы для коллективного обсуждения:

- Какими могут быть сокровенные желания человека, не относящиеся к физической (материальной) сфере?

- Какие неосуществимые желания могут быть у ребят вашего возраста, у людей возраста ваших родителей и почему они могут быть не осуществимы?

(На доске записываются примеры, чаще всех встречающиеся при обсуждении).

Вопросы для обсуждения: «Если у человека нет всего вышеназванного, как это может отразиться на его жизни?». Какие шаги, действия вы можете предложить для осуществления (исполнения) данных желаний.

Задание для самостоятельного осмысления:

- Приведите примеры того, что когда-то принесло вам ощущение счастья. Напишите десять вещей, которые бы вам очень хотелось иметь. Они могут быть материальными и нематериальными. Запишите их в порядке убывания их значимости, важности и пометьте буквой «М» (материальные) или «Н» (нематериальные).

Вернитесь к этим записям через некоторое время (через несколько дней, месяцев и т. д.). Наверное, вам будет над чем задуматься.

3. Заключение.

Тест «Насколько вы довольны жизнью?»

1. Другие одеваются лучше, чем вы?
2. Вы хотите жить в другом доме?
3. Вы бы согласились иметь высокооплачиваемую работу, но не приносящую морального удовлетворения?
4. Хотелось ли вам хоть раз выдавать себя за кого-то другого?

5. Гордитесь ли вы тем, что уже сделали в своей жизни?
6. Умеете ли вы ладить с друзьями?
7. У вас всегда хорошие отношения с близкими?
8. Находите ли вы общий язык со своими родителями, родственниками?
9. Вы удовлетворены взаимоотношениями с противоположным полом?
10. Вам нравится ваша внешность?
11. Хорошо ли вы спите?
12. Часто ли вы бываете разочарованы и озлоблены?
13. Нравится ли вам быть активным?
14. Вы легко расслабляетесь?
15. Думаете ли вы, что судьба к вам несправедлива?

Подсчет баллов:

в вопросах 1, 2, 3, 4, 12, 15 отрицательный ответ - 1 балл;

в вопросах 5-11,14 положительный ответ - 1 балл.

Интерпретация результатов:

9 баллов и более: вы очень довольны своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые вам хотелось бы изменить, но в общем вы счастливы и удовлетворены тем, что имеете.

От 4 до 8 баллов: вы в основном довольны, хотя существует многое, что вам хотелось бы по возможности изменить.

3 очка и меньше: вы, несомненно, недовольны. Существует множество вещей, которые вы хотели бы изменить. Полное удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты вашего образа жизни.

Пожелания для учащихся.

Некоторые пожелания тем, кто перестал радоваться каждому дню:

- задумайтесь над собой, отделите цели и желания истинные от пустых и незначущих;

- наблюдайте за людьми, учитесь видеть их своеобразие;

- поверьте в себя;

- чаще вспоминайте счастливые моменты вашей жизни. Старайтесь еще и еще раз почувствовать те счастливые минуты.

Совет. Выберите человека, который вам не нравится и причиняет вам массу неудобств. Попробуйте относиться к этому человеку с уважением и добротой; посмотрите, как он будет реагировать на это, и запишите все увиденное. Продолжайте наблюдение за поведением этого человека в течение нескольких дней и проанализируйте его. Изменилось ли что-нибудь в ваших отношениях с ним?

В процессе выполнения заданий и обсуждения предлагайте учащимся разыгрывать различные пути достижения цели, ощущения счастья, поиск оптимального выбора позволяющего каждому учащемуся ощутить себя в роли ответственного за исполнение желаний, достижение собственного счастья.

Педагог: Ребята, придумайте слоган (девиз, эпиграф) к нашей встрече.

Счастье и наркотики несовместимы!!!

Список источников:

1. Абросьева Н.Н. Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. / Методическое пособие, 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Изд-во «Глобус», 2007. – 189 с.
2. Голубева Я.В. Проблемные классные часы 10-11 классы. – Изд-во Учитель, 2012. – 160 с.