Сайдулин

Владислав Вячеславович,

педагог-психолог

**Что значит быть счастливым?**

Материалы к единому дню профилактики наркомании

**Целевая группа:** обучающиеся10-11 классов.

**Цель:** формирование эмоциональной устойчивостик 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.

1. **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 учащихсязаписываются 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.

1. **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 незначащих;

- 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. ГолубеваЯ.В. Проблемные классные часы 10-11 классы. –Изд-во Учитель, 2012. – 160 с.