

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ «ВОЗРОЖДЕНИЕ»
АЛЧЕВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

РАЗГОВОР О СЧАСТЬЕ

Педагог-психолог:
Гречкина Виктория Сергеевна

АЛЧЕВСК

Конспект занятия с психологом

«Разговор о счастье»

Цель: формирование нравственных качеств. Формирование позитивного мышления. Развитие творческих способностей.

Задачи:

- формирование навыков рефлексии и самоанализа;
- выведение на уровень осознания понятие ценности жизни;
- развитие навыков взаимопомощи и сотрудничества, умения работать в команде;
- воспитание собранности, организованности;
- содействие снятию эмоционального и мышечного напряжения.

Оборудование: Бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, плакаты по тематике, ватман, раздаточный материал.

Ход мероприятия

-Здравствуйте, ребята. Я рада видеть Вас. Рада тому, что мы сегодня с вами встретились и имеем такую возможность пообщаться. Тема нашего занятия *«Разговор о счастье»*.

А что такое счастье?

Давайте вместе поразмышляем над одним из сложнейших вопросов, волновавших человека во все времена: что такое счастье?

По-латыни счастье — «фортуна». Первоначально слово «счастье» употреблялось в значении «хорошая доля», «совместное участие». Давайте найдем определение счастья в словаре русского языка Сергея Ивановича Ожегова. «Счастье — это чувство и состояние высшего удовлетворения».

У разных народов свое представление о счастье : для одних — это шанс, удача в жизни, для других — часть его жизни и участие в счастье другого человека.

Каждый человек имеет свой идеал счастья, который с возрастом может меняться, как, впрочем, и само ощущение счастья.

1.Упражнение «Вкладыши»

- Цель: развитие навыков рефлексии и самоанализа, выведение на уровень осознания понятие счастья и ценности простых моментов, развитие креативности, создание позитивного настроения.

- Время: 10 мин.

- Материалы: листы бумаги, цветные карандаши фломастеры, ластик.

Предлагаю вам сегодня побыть художниками и создать свой вкладыш «Счастье это...», подобие всем известным «Love is...». На них художник иллюстрировал все то, что, по его мнению, являлось или он мог назвать любовью.

Итак, у вас есть все необходимое: бумага, карандаши и ваши мысли относительно того, что именно для вас является счастьем. Пожалуйста, не беспокойтесь о своих навыках рисования. Для нас сейчас важна идея. Поэтому рисуйте, как умеете, не забывайте добавлять текст и постарайтесь получить удовольствие от процесса. У вас есть для этого 5 минут.

(Спустя отведенное время психолог предлагает закончить. Участники по желанию показывают свои работы. Психолог задает наводящие вопросы.)

«Завершаем рисунки. Сейчас я прошу вас поменяться рисунками и описать, что на них изображено. Пожалуйста, прошу вас.....

Спасибо. Это интересно. Для кого еще это так?»

- Рефлексия: Что оказалось сложным и что понравилось?

Почему у одних авторов и интерпретаторов видение о рисунке совпало, а у других нет?

Имеет ли лично для вас значение такое совпадение?

В рефлексивной беседе подвести к выводу, что состояние счастья может быть связано с простыми житейскими моментами и что понимание людьми друг друга – важное условие счастья.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: введение в тему, актуализация опыта переживания счастья

Описание: каждый из участников по кругу отвечает на 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?

3. Выступление о. Виталия.

- Вот что Эдуард Асадов, известный русский поэт, думает о счастье.

Чтение стихотворения

Что же такое счастье?

Одни говорят — это страсти,

Карты, вино, увлечения —

Все острые ощущения.

Другие верят, что счастье

В окладе большом и власти,

В глазах секретарш плененных

И трепете подчиненных.

Третьи считают, что счастье —

Это большое участие:

Забота, тепло, внимание

И общность переживаний.

По мнению четвертых, это —

С милой сидеть до рассвета,

Однажды в любви признаться

И больше не расставаться.

Есть и такое мнение,

Что счастье — это горение,

Поиск, мечта, работа

И дерзкие крылья взлета.

А счастье, по-моему, просто

Бывает разного роста:

От кочки до Казбека —

В зависимости от человека.

Э. Асадов

4. Счастье в каждом прожитом моменте

Вокруг нас каждую секунду происходят тысячи маленьких приятных вещей. Но, к сожалению, привычка, занятость и что-либо ещё не всегда дают нам возможность насладиться этими бытовыми радостями. А ведь постоянное состояние счастье и складывается из умения радоваться таким крошечным позитивным моментам.

Остановитесь, посмотрите внимательно вокруг: что в эту минуту происходит такого, что доставляет вам радость? Внезапно на голубом небе после дождя появилась чудесная радуга? Кошка забавно играет с солнечным зайчиком? Ребенок ест конфету? Улыбнитесь этому мгновению!!!

Счастье, как правило - это кратчайшее мгновение, секунда. Вдруг ты понимаешь, что вот! Вот! Именно сейчас ты счастлив!

Вот эти мгновения!!!

5. Динамическая пауза

Танец- повторялка «Чика-Рика», «Ягода-малинка».

6. Я – позиция и общественно-значимая норма.

Сейчас я расскажу вам ситуацию из жизни и попробуем её объяснить.

Банка жизни.

Что вы можете сказать об этой банке?- (она пустая).

- Правильно.

(Достаю из-под стола камни и укладываю их в банку до тех пор, пока они не заполнили ее до самого верха.)

- А теперь что вы можете сказать об этой банке?

(- А теперь банка полная!)

(Достаю еще один пакет с горохом, засыпаю его в банку).

- А теперь?

(- Банка полная)

(Достаю пакет с песком, и засыпаю его в банку)

- А вот теперь банка полна!

- Сейчас я буду объяснять вам, что произошло.

Банка - это наша жизнь,

камни - это самые важные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши дети, наши любимые, все то, что имеет для нас огромное значение;

горох - это те вещи, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина и т.д.;

а **песок** - это все самое мелкое и не значительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни.

Так вот, если бы я сначала засыпала в банку песок, то в нее бы уже нельзя было поместить ни горох, ни камни, поэтому никогда не позволяйте разным мелочам заполнять вашу жизнь, не видеть более важные вещи.

- Получается, что счастье находится в самом человеке.

- Примером тому является поступок древнегреческого философа (мудреца) **Диогена**, который прожил часть своей жизни в бочке. Он был богатым человеком, но он отказался от денег и доказал, что счастье не в богатстве, а счастье живёт в душе человека. И если человек чувствует себя счастливым, то ему и в бочке хорошо.\

7. Игра «Зашифрованные пословицы»

А теперь давайте с вами поиграем

И веселая игра называется «*Зашифрованная пословица*».

Я раздам **части** пословиц, поговорок о **счастье**. Вы должны их собрать и с помощью мимики объяснить их смысл. Остальные должны отгадать, о какой пословице или поговорке идет речь.

- «*Счастье в руки не поймашь*».
- «*Счастье дороже богатства*».
- «*Счастье с несчастьем близко живут*».
- «*Счастье не в кошельке — счастье в руках*».

Существуют нравственные нормы жизни, которых мы должны придерживаться, чтобы быть **счастливыми**. Вот они: (*зачитывают*)

— Делай добро!

— Люби и прощай людей!

— Относись к людям так, как бы хотел, чтобы они относились к тебе.

— Найди свой смысл в жизни.

— Бойся обидеть человека.

— Умей дарить людям радость.

— Будь вежлив, доброжелателен к людям.

— Вырабатывай в себе следующие качества: помогай людям, будь справедлив, не унижай, будь милосерден, дорожи честью семьи, школы.

Эти нравственные нормы стали нормами нашей жизни. Очень хочется, чтобы после сегодняшнего **занятия** вы задумались над тем, **счастливы** ли вы и что нужно сделать для того, чтобы было хорошо и вам, и окружающим вас людям.

8.Упражнение «Ладонка»

- Каждый из вас может принести много или чуть-чуть **счастья другим людям**. Для этого нужно учиться порадоваться, сочувствовать, сопереживать другим. Когда вокруг тебя радостные и **счастливые** лица и самому на сердце становится тепло и радостно. Поэтому давайте дарить друг другу наше доброе отношение, внимание и тепло.

Положите на лист бумаги свою ладонь и обведите ее. Теперь напишите в центре ладонки свое имя. По моей команде, вы будете передавать листы по часовой стрелке по кругу. На ладонке нужно записать добрые слова, комплименты, которые могут порадовать ее хозяина. Итак, начали!

9.Заключение

- Подведем итоги. Вам понравилось занятие?

- Что вам запомнилось?

- Посмотрите на свои записи, хотели бы вы изменить то, что вам нужно для счастья?

- И в заключении давайте запомним волшебный настрой, который поможет вам испытать радостное и бодрое состояние, близкое к состоянию счастья.

Я настрой себе нашел, чтобы стать везучим:

У меня все хорошо, а будет еще лучше!

Спасибо!