

Дозволь собі бути щасливим. Тренінг для вчителів

Читати відгуки

Т. В. Драганчук

Щасливий той, хто вважає себе щасливим.

Г.Філдінг

Як часто протягом дня ми згадуємо про щастя? Відповіли? Тоді друге запитання: « Як часто ми дозволяємо собі бути щасливими?». Замислились? Про щастя слід не мріяти, щасливим треба бути. І нехай увесь світ зачекає!..

Мета: розкрити глибину розуміння поняття «щастя» кожного з учасників, допомогти вчителям глибше засвоїти поняття «щастя» та сприяти розвитку унікального вміння володіти ним.

Завдання: розвивати в учителів уміння короткої самопрезентації; сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини; формувати вміння працювати в команді; розвивати рефлексивні навички.

Матеріали: мультимедійна установка, ноутбук, презентація, вислови про щастя, записані на ватмані, ватмани для вправ, стікери, маркери.

Час: 2 години.

Що означає бути щасливим?

Що означає бути щасливим?

Душевний стан, притаманний людині, —

Це сонячне світло, любов і тепло,

Натхнення й терпіння — всіх благ джерело.

Це посмішка вранці близької людини,
Це гомін птахів у саду на калині,
Це сонячне світло в долонях дитини
І те, що живу я у рідній країні.

Це тато і мама, дідусь і бабуся,
Це те, що я з друзями в школі учуся.
Живу на землі та плекаю надію,
Щоб бути щасливим — така моя мрія.
Л. Зінчук

Переднє слово

Психолог. Тема нашої сьогоднішньої зустрічі — «Дозволь собі бути щасливим».

То, що таке щастя? Впевнена, що кожен з нас хоча б раз у житті ставив собі це питання, намагався визначити для себе поняття щастя. І для кожного щастя — це щось своє. Щось таке, що ти відчуваєш постійно, а нестачу цього відчуваєш особливо різко й боляче.

У книжці «Алхімік» Пауло Коельо є епізод, яким можна проілюструвати одне з розумінь щастя: «В одній країні правив цар-мудрець, і всі з'їжджалися до нього за порадою: як стати щасливим. Один юнак теж приїхав за такою порадою. Проте цар, замість того, щоб відкрити хлопцю рецепт щастя, сказав: «Набери в ложку соняшникової олії й обійди з цією ложкою всі палати мого замку, не проливши ані краплі». Коли юнак повернувся, цар спитав: «Чи сподобались тобі картини в моїй галереї? Чи зацікавили тебе книги в бібліотеці? Які в тебе враження від перських килимів, грецьких ваз, дивовижних квітів і водоспадів?» Проте юнак не помітив нічого, бо стежив за своєю ложкою олії. Тоді цар наказав йому знову пройти всюди з ложкою олії і розповісти про все, що захопить його. Юнак знову обійшов замок і був вражений витворами мистецтва і дарами природи, проте він розлив олію. Так ось, щастя — це бачити всю красу навколишнього світу (природи, мистецтва, людської душі) і не забувати про свою «ложку олії».

Ми всі хочемо бути щасливими. А що таке — щастя? Які його складові? Що впливає на наше відчуття щастя? Як навчитися бути щасливим? Про це й поговоримо на сьогоднішньому занятті.

- Знайомство «Моя улюблена іграшка»

Мета: налаштувати на вільну атмосферу в колективі, доброзичливе ставлення один до одного.

Психолог. У кожної людини в дитинстві була улюблена іграшка. А чи пам'ятаєте ви свою? Що це було?

Розкажіть колегам про почуття, які викликають спогади про неї.

Іграшка мого дитинства

Коли мені було _____ років.
У мене була іграшка на ім'я _____.

Мені зараз _____ років.
Намалюйте обличчя іграшки

Моя іграшка...

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

Зараз іграшка (підкресліть):

Поряд зі мною

Живе на горищі

Подарувала

Віддала

Інше

Коли я згадую іграшку, то...
Вона мені допомагала...
Захищала коли...

- Вправа «Скарбничка правил»

Мета: визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

Учасники самостійно визначають правила. Потім об'єднуються в групи й виробляють загальні для своєї підгрупи правила, враховуючи думку кожного. Стікери кожної з груп демонструють напрацювання команди.

Правила роботи в групі:

- активність;
- правило «піднятої руки»;
- говори «тут і тепер»;
- доброзичлива, відкрита атмосфера;
- без критики;
- вимкнений мобільний телефон.

- Вправа «Берег надії»

Мета: виявити сподівання учасників від роботи в групі й одержати зворотний зв'язок.

Учасники пишуть на стікерах овальної форми (човники) свої очікування від заняття та прикріплюють їх унизу біля «Острова надій», зображеного на ватмані.

- Мозковий штурм «Щастя — це...»

Мета: розкрити глибину поняття «щастя» кожного з учасників, сприяти розвитку унікального вміння володіти ним.

Усі об'єднуються в три підгрупи: «Віра», «Надія», «Любов».

Психолог дає завдання кожній команді — дописати вислів на ватмані: «Щастя — це...»

Після виконання завдання ватмани з прописаними ідеями прикріплюють на дошку, починається обговорення.

— Чому для нас щастя — це...?

— Від чого залежить щастя?

— Якою має бути щаслива людина?

Інформаційне повідомлення «Що таке щастя?»

На запитання, що таке щастя, намагалися відповісти історики, письменники й філософи, залишивши нам перлини своїх геніальних думок. «Прагнення до щастя — це прагнення прагнень», — писав Л. Фейєрбах.

Існують формули щастя, а саме:

1. Найщасливіша та людина, яка потрібна всім.

2. Щастя — у праці.
3. Щастя — коли ти маєш багато грошей.
4. Щастя в коханні.
5. Щастя в подоланні себе, самовдосконаленні.
6. Щастя — у дітях.
7. Якщо хочеш бути щасливим — будь ним.

Щастя — це відчуття цілковитого задоволення життям, глибокого вдоволення і безмежної радості, які може відчути будь-хто.

- Вправа «Фортеця»

Мета: показати суть самоаналізу та самопрезентації.

Заздалегідь підготовлені аркуші ділимо на 6 частин-віконць. Це й буде основа вашої фортеці, а власне те, на чому базується ваше життя...

- Колаж «Формула щастя»

Мета: за малюнком, стимулюючи уяву, більше розкрити й закріпити глибину розуміння поняття щастя.

За порами року (зима, весна, літо, осінь) психолог об'єднує учасників у чотири групи та дає завдання: за допомогою добірок із журналу, висловів відомих людей, малюнка створити колаж «Формула щастя».

1. Група «Зима» отримує ватман з базовим малюнком «Океан».
2. Група «Весна» — ватман з базовим малюнком «Травичка».
3. Група «Літо» — ватман з базовим малюнком «Сонце».
4. Група «Осінь» — ватман з базовим малюнком «Небо».

Групи захищають свої колажі, обговорюють роботи, знаходять спільні та відмінні риси під час презентацій кожної команди.

- Релаксаційна вправа «Визначення рівня щастя»

Психолог. Фахівці стверджують, що добрі справи позитивно впливають на наше здоров'я. З'ясувалося, що стан людини, котра охоплена добротою, організм сприймає як позитивний стрес і виробляє величезну кількість захисних речовин. Тому по-справжньому добрі люди набагато рідше хворіють. До того ж, у стані

«пориву доброти» виробляють гормони, що активізують розумову діяльність і збуджують творчий потенціал.

Сядьте зручно. Розслабтесь. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Викличте у спогадах той день, коли ви почувалися абсолютно щасливими. Спробуйте пережити цей стан щастя. А в чому він виражається особисто для вас? У відсутності тривоги, сумнівів? У відчутті удачі, подоланні всіх перешкод? В усвідомленні власної унікальності, неповторності, впевненості у собі? У впевненості в любові й дружбі близьких?

Спробуйте визначити свій рівень щастя сьогодні. Що вам заважає насолодитися щастям на всі 100 %? Ви тривожитесь про майбутнє? Вас тривожить щось у минулому? Ви порівнюєте себе з кимось? Ви відчуваєте, що вас хтось несправедливо скривдив? Ви хочете помститися комусь? Ви відчуваєте, що все марно й безнадійно?

Складіть перелік усього того, за що ви можете бути вдячні богам в цю мить. Простежте, аби до вашого переліку було включено все, що варте подяки: сонячний день, ваше здоров'я, здоров'я членів родини, несподівана радість, цікавий епізод з життя, житло, їжа, краса, любов, мир. Не впадайте в сумніви, скепсис, іронію. Ви фіксуєте факт, що у вашому житті чимало досить позитивних моментів.

Зафіксуйте в собі стан волі, внутрішньої незалежності від тривоги, сумнівів у собі, страхів, сліпого підкорення, звички до товариства, змагальної боротьби, упадання перед авторитетами і заздрості до інших людей. Усвідомте, що щастя — це те, що є, а не гонитва за майбутніми досягненнями.

Обговорення вправи. Обмін почуттями та враженнями.

- Вправа «Берег здійснених мрій» (зворотна рефлексія)

Мета: з'ясувати, наскільки справдилися сподівання учасників, з яким настроєм вони закінчують заняття.

Учасників просять підійти до намальованого «Берега надій» і озвучити, чи збулися їхні очікування. Якщо так, то слід переклеїти стікер на берег здійснених надій.

- Підбиття підсумків

Мета: усвідомлення учасниками набутого на занятті досвіду.

Психолог. Наше заняття завершується. Сьогодні ми шукали відповіді на запитання про щастя, способи здобути його.

— Що корисного ви дізналися?

— Які завдання було складно виконувати?

— Що б ви хотіли побажати одне одному?

Наприкінці хотілося б лише додати: я — щаслива людина. І ви теж. Ми з вами красиві, здорові, розумні, добрі люди. Ми маємо свою мету, до якої прямуємо. І кожен несе в своєму серці мрію...

Ти щасливий тому, що...

1. Сьогодні вранці прокинувся здоровим, отже, ти щасливіший за 1 млн людей на цій планеті, які не доживуть до наступного тижня.
2. Ти ніколи не переживав війну, самотність, ув'язнення, агонію катування або голод — ти щасливіший, ніж 500 млн осіб у цьому світі.
3. Ти можеш піти до церкви без страху й загрози бути ув'язнення або смерті, отже, ти щасливіший, ніж 300 млн осіб у світі.
4. У твоєму холодильнику є їжа, ти одягнений, маєш дах над головою і постіль — ти багатший за 75 % людей, які цього позбавлені.
5. Якщо ти читаєш це, то ти не належиш до тих 2 млрд, які не вміють читати.
6. Ти можеш щодня бачити, чути й обіймати своїх рідних, а хтось такої можливості не має.

Якщо подивитися на світ і на свої проблеми з такої точки зору, стає зрозумілим, що ми — щасливі люди, просто не завжди вміємо помічати й цінувати щастя, яке в нас є.

Тому сьогоднішню нашу зустріч мені хотілося б завершити словами славетного поета, легендарного витезя української літератури Василя Симоненка:

Як мені даровано багато,
Скільки в мене щастя, чорт візьми!
На землі сміятись і страждати,
Жити і любити поміж людьми!