**Тренінгове заняття для учнів 10-11 класів «Що таке щастя?»**

**Мета:** розкрити поняття «щастя», «щаслива людина».

**Завдання:** формувати вміння дарувати радість собі та оточуючим людям;

 розвивати відчуття глибокого внутрішнього миру, злагоди, спокою; виховувати бажання творити добро, дарувати гарний настрій.

Обладнання: презентація «Що таке щастя?», відеоролики про щастя.

Хід заняття

1. Вступна частина

1. Вправа «Моє хобі»

Мета: познайомити учасників ближче один з одним, створити умови для ефективної співпраці.

Пропоную першому учаснику, наприклад сидячому з права від нього, назвати ім’я, яким він ходів би, щоб його називали в групі, а також своє улюблене хобі.

2. Вправа «Правила»

Мета: прийняття правил для продуктивної роботи групи.

Орієнтовними правила можуть бути такі:

- слухати і чути (один говорить – усі слухають);

- бути позитивним;

- бути активним;

- говорити тільки за темою і від свого імені;

- не критикувати: кожен має право на власну думку;

- говорити коротко по черзі.

3. Повідомлення теми та мети заняття

II. Основна частина

1. Міні – лекція

 Коли Бог створив людину він дав їй усе для того, щоб вона була щасливою.

 Щастя - це природний стан людини. І всі ми можемо навчитися того, як досягти цілковитого вдоволення життям. Але якщо ми будемо думати, що щасливими нас роблять зовнішні обставини чи інші люди, то наші мрії стати щасливим залишатимуться нездійсненними.

 Нерідко ми оцінюємо життя людини, його якість згідно з тим, що вона має, чим володіє. Виникає одвічне філософське питання - що головне: «мати чи вміти?», «бути чи мати?» Залежно від відповіді на питання перед нами або людина - споживач, або людина - творець.

 Більшість мислителів вважають: набагато важливіше вміти ніж мати, оскільки вміння супроводжують нас упродовж усього життя. Так, давньогрецький мислитель Сократ з цього приводу сказав, що у світі є багато речей, які мені не потрібні. Діоген мудро зауважив: «Усе моє ношу з собою». Німецький мислитель Шопенгауер сказав, що люди в тисячу разів більше дбають про наживання собі багатства, ніж про освіту розуму і серця, хоча для нашого щастя те, що є в людині набагато важливіше за те, що є в людини.

 З моменту свого виникнення людина прагне дати відповідь на питання про людське щастя. Але, мабуть, скільки людей, стільки й думок.

Питання для обговорення:

* Що ви вкладаєте в поняття «щаслива людина»?Від чого залежить щастя?

Відчуття щастя – це окремі миті нашого життя, але самі ці миті роблять наше життя яскравим, насиченим, неповторним. В будь – якому випадку, людина, яка не любить себе, не може бути щасливою. Доки ми не полюбимо світ, світ не полюбить нас.

2. Перегляд презентації: «Що таке щастя?»(обмін враженнями після перегляду).

Щаслива людина приймає і цінує себе. Спробуємо дещо дізнатися про це.

1. Тест

Мета: діагностика особистісних характеристик, визначення рівня самооцінки.

Інструкція: Перед Вами намальовані в одному рядку 8 кружечків.

 Виберіть кружечок для себе і для найближчої людини з Вашого оточення.

Інтерпретація: Чим лівіше знаходиться кружечок, який означає Вашу особистість, тим вищий ступінь Вашої самооцінки.

Інструкція:Виберіть із цих кружечків той, який означатиме близьких для Вас людей (3 особи), а також свій кружечок.

Інтерпретація:Мірою сили Вашого «Я» є більш високе положення кружечка «Я» по відношенню до інших кружечків.

Інструкція:Розмістіть кружечок, що позначає Ваше «Я» і кружечок, що

позначає 3-х інших людей всередині великого кола.

Інтерпретація: Якщо власне «Я» розміщене ближче до центру, ніж інші, то це вказує на Вашу егоцентричність.

1. Перегляд відеороликів про щастя

Кілька порад для щасливих людей:

1. Якщо хочете досягти душевного спокою, припиніть все ділити на «чорне» і

«біле». Ви так же як і інші можуть помилятися. Помічайте напівтони.

1. Якщо Ви думаєте, що весь світ проти Вас, то саме так і буде.
2. Ваше життя – точне відображення Ваших уявлень. Коли змінюється уявлення про світ, все навколо стає іншим. Чим менше претензій ми висуваємо оточуючим людям, тим легше нам стати щасливими.

ІІІ. Заключна частина

1. Вправа «Зворотний зв'язок»

Учасники обмінюються враженнями, почуттями, думками щодо роботи групи.