Шановні вчителі! Промайнув ще один рік і ми традиційно в золоту пору осені зібралися на нашому святі. Зібралися щоб відійти від буднів, задуматися хто ми, для чого ми, порадіти за наші успіхи, згадати колег, і по справжньому відчути що ми щасливі. Тож я бажаю вам здоров’я міцного і бути по справжньому щасливими людьми. А ще хочеться дуже побажати дружності, взаємо порозуміння і бути одним чудовим колективом, без заздрощіві і злості, без нарікань і перебільшень, бути просто людьми, людьми з великої букви, щоб про нас говорили – оце справжній колектив!

А сьогодні, в переддень свята давайте трішки попрацюємо колективно.

Подумайте і скажіть: Як часто протягом дня ми згадуємо про щастя?( Відповіли)

Тоді друге запитання: Як часто ми дозволяємо собі бути щасливими?( Замислилися)

Про щастя слід не мріяти, щасливими треба бути! І нехай весь світ почекає!

І тому тема нашого тренінгу звучить так : « Дозволь собі бути щасливим !»

Сьогодні ми разом постараємося розкрити глибину розуміння поняття щастя кожного учасника, засвоїти це поняття, дізнаємося побільше один про одного ,і просто поспілкуємося.

А спілкуватися будемо за правилами

Очікування : попрошу кожного написати свої очікування і приклеїти на ручку нашої корзини надії.

Тест( без результатів)

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.

Пропоную вам поринути у світ щасливих спогадів( Слайди)

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».

Давайте налаштуємося на вільну атмосферу в колективі і доброзичливе ставлення один до одного.

У кожного в дитинстві була улюблена іграшка. А чи памятаєте ви її? От по черзі і розкажіть колегам про неї, про те які почуття викликає вона, коли ви її згадуєте?

Іграшка мого дитинства…..

Мені зараз…років, і коли я її згадую то……

Так як тема нашого заняття ЩАСТЯ, то я пропоную виконати мозковий штурм ЩАСТЯ –ЦЕ……., обєднавшись у 3 команди ВІРА, НАДІЯ, ЛЮБОВ, а потім презентуєте свої відповіді. Записуються думки кожного.

А 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.

 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.

Ви сиділи, ви трудились, вже й голівоньки втомились

1 2 3 4 5 – можна ними похитать

А тоді аж по цукерці можна пальчиками взять

Розмотали, в рот поклали і гарненько пожували

1 2 3 4 5 – можна вже її ковтать

Проковтнули, посміхнулись й до сусіда повернулись і сусіду посміхнулись.

Вправа « Фортеця»

Запишіть будь – ласка все те на чому базується ваше життя

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 тривог, 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 тривожитеся 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 богові 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, , іронію. Ви фіксуєте факт, що у вашому житті чимало досить позитивних моментів.

Зафіксуйте в собі стан волі, внутрішньої незалежності від тривог, 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.

Що ви можете сказати після цієї вправи?

Які відчуття у вас виникли?

Нам з вами потрібно створити свою ФОРМУЛУ ЩАСТЯ, створити колаж( Вислови, малюнки)

Кожна група презентує свій колаж

Що ж робить людину щасливою ( Слайд)

Результат тесту ( озвучити)

Скажіть мені будь ласка чи справдилися ваші очікування, підійдіть до кошика і перекладіть свої стікери в кошик .

Сьогодні ми шукали відповіді на запитання про щастя, способи його здобути

Що корисного ви дізналися?

Які завдання було важко виконувати?

Що б ви хотіли побажати один одномУ7

А підтвердженням нехай будуть такі слова ( 18 слайд)

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 витязя української літератури Василя Симоненка:

Як мені даровано багато,

Скільки в мене щастя, чорт візьми!

На землі сміятись і страждати,

Жити і любить поміж людьми!