**Заняття-тренінг на тему : «Щастя –творити добро»**

****

**Мета:** допомогти усвідомити, що добро потрібне кожній людині. Вчити нести добро іншим через добрі справи. Сприяти вихованню в них активної життєвої позиції,  людяності, чесності, милосердя, доброти.

**Обладнання:**плакат очікування,м’яч,малюнок мішечка,малюнок лугу,стікери,плакати з висловами.

**Вступне слово**

Милосердя й доброта, як два крила, на яких тримається людство. І не обов’язково це повинна бути матеріальна допомога, інколи достатньо теплого слова, моральної підтримки, душевної розмови.  
Ще складаючи казки, люди вірили в добро, в перемогу справедливості, у щастя. Куди ж поділась ця віра? Чому залишилися самі поневіряння? Можливо, варто звернутися до казок – мудрого джерела народної  думки? Можливо, треба робити висновки і повертатися до добра, щоб зробити добрими когось, себе, увесь світ?!  
У наш час, коли все більше панує зла на землі, видається все більше негативної інформації, коли люди озлобляються один на одного. Вони забувають про добро, про те приємне, що можна зробити один одному.

**Привітання. Вправа « Усмішка по колу»(5-8хв.)**  
**Мета:** створити сприятливі умови для праці, підняти настрій, створити невимушену атмосферу.  
 **Хід вправи**  
Пропонується кожному учаснику імітувати передачу усмішки по колу, «беручи її в руки».  
- У вас зараз гарний настрій?  
- Ми підняли настрій завдяки подарованій усмішці. Давайте дарувати її протягом всього заняття. А також із гарним, чудовим настроєм почнемо наш тренінг.

Вправа «Гімн імені»(10 хвилин)

Мета: познайомити учасників між собою; розвивати навички самопрезентації; формувати позитивну самооцінку.

**Хід** вправи. На розданих аркушах паперу записати своє ім’я. А потім придумати добрі слова, що починаються на першу літеру свого імені. Зачитати і прикріпити бейджик собі на одяг (наприклад: Світлана — смілива, славна, сильна, струнка).

**Прийняття правил(5хв.)**

**Мета:**формувати відповідальне ставлення до власної поведінки,навчити учасників розробляти та приймати правила роботи групи.

**Хід вправи**

В житті людини і суспільства правила є дуже важливою якістю.Вони допомагають регулювати взаємовідносини людей.Тому,щоб нам було добре працювати під час нашого тренінгу,також потрібно прийняти правила,щоб кожен звас почувався комфортно і міг діяти ефективно,тому і потрібно приймати правила групи.

Але для початку нам потрібно об’єднатися в групи.

**Бути позитивним,**

**Говорити від свого імені,**

**Не критикувати,**

**Не кричати,**

**Не перебивати,**

**Бути активним,**

**Підіймати руку.**

**Очікування. Вправа «Квіткове поле»(8-10хв.)**  
- Сьогодні наше заняття ми присвятимо добру і щастю. Навчимося різнити ці поняття та знаходити спільне. Отже, тема заняття: **«Щастя – творити добро».  
Мета:** навчити учасників визначати власні очікування і визначати мету заняття.  
 **Хід вправи**  
На розданих квіточках написати свої очікування від заняття. Потім прикріпити їх на малюнок,на якому зображене зелене поле, щоб утворилось квіткове поле. Очікування проговорити.  
⎯ Про що говорить наше квіткове поле?

**Вправа «Ромашка»(10-15хв.)**Запишіть, будь- ласка,риси характеру доброї людини на аркушах паперу.

Ви працювали в групах.Оберіть, будь-ласка ,одного учня,який озвучить думку усієї команди.Під час обговорення психолог записує риси характеру доброї людини на пелюстках ромашки.

**Вправа-гра « Мух краще ловити на мед»(5хв.)   
Мета:** показати, що підхід із позиції сили не завжди є найефективнішим засобом спілкування та спонукання людей до зміни поведінки.  
 **Хід вправи**Розділитися на пари стати обличчям один до одного, одному члену пари затиснути руку в кулак і тримати його перед напарником.  
**Завдання:** розтулити кулак партнера за 10 секунд.  
- Чи всім удалося розтулити кулак? В який спосіб?  
- Хто це зробив не силою, а чемно попросивши?  
- Які якості ми проявляємо коли чемно просимо щось в іншого?  
(повага до іншого, дія без примусу, доброзичливість)

Вправа «Кроки допомоги» (5 хвилин)

За вікном панує осінь, яка несе нам тепло, надію. У мене також є подарунок для вас - незвичайний кошик з мудрими порадами.

Учасники отримують пам’ятки про добро, ознайомлюються з ними, значення яких обговорюється в колі.

ПАМ'ЯТАЙ ДОБРО!

- Можна забути того, з ким разом сміявся, але ніколи не забувай того, з ким разом плакав.

- Будь вищим від усяких пліток, заздрощів, дрібних інтриг.

- Найкращі ліки від образи — прощення. Навчися прощати всім, а собі ніколи.

- Не втрачай самоповаги, умій володіти собою.

- Перш ніж щось сказати погане, згадай, що найкраще слово те, яке не сказане.

- Найкоротша відстань між людьми — усмішка. Частіше усміхайся.

- Якщо тобі погано, то це не причина, щоб завдати страждань іншому.

**Вправа « Мішок щастя»** **(5хв.)  
Мета:** формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.   
 **Хід вправи**

Перед вами лежать стікери напишіть на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими.

Обговорити по колу.Прикріпити стікери на плакат.

Ось наші мішечки наповнені всіма вашими побажаннями.тому давайте назвемо його «Мішечок щастя».

**Релаксаційна вправа « Квітка доброти**»**(5 хв.)**  
**Мета:** дати можливість учасникам відпочити, розслабитися, відчути себе добрими, щасливими, розвивати уяву.

*Звучить спокійна мелодія під яку зачитується вправа.*  
 **Хід вправи**

А зараз закрийте очі і уявіть, що у вас у руках знаходиться чарівна квітка – Квітка Доброти. Ваші руки відчувають незвичайне тепло, квітка зігріває вас, ваше тіло, вашу душу. Ви протягуєте руку і розглядаєте Квітку Доброти. Уявіть собі якого вона кольору. Якого розміру? Можливо, вона має запах. А можтиво, ви чуєте приємну музику, яка лине від квітки… І вам хочеться її послухати. Подумки зберіть усю доброту від Квітки Доброти й помістіть у своє серце. Ви відчуваєте, як доброта входить у вас, як зігріває вашу душу, несе радість… Я хочу, щоб сьогодні й надалі ви відчували допомогу від квітки доброти. І коли у вас неприємності, або погано на душі, можна собі допомогти ним, що ми робимо зараз: уявити в руках Квітку Доброти і подумки помістити її в своє серце.

-Які ваші враження від цієї вправи?

**Вправа «Метелик»(5хв.)**

**Мета**:навчити учасників робити висновки,підводити підсумка на основі очікувань.

**Хід вправи**

На одержаних метеликах запишіть свої враження від заняття. Проговорити.

Прикріпити метелика в горі над квітучим полем сподівань,щоб утворилось квітуче поле неймовірної краси.

-Погляньте на наш плакат!

-Що ви можете про нього сказати?

**Притча «Про морську зірку»(5хв.)**

*Звучить тиха спокійна мелодія в якій присутні звуки шуму моря.*

Одного разу пройшов сильний шторм і море викинуло багато морських зірок . Позбиралося багато людей і почали думати як їм допомогти . Один чоловік побачив неподалік малого хлопчину . Чоловік підійшов ближче і побачив, що хлопчик піднімає з піску морські зірки. Вони оточували його з усіх боків. Здавалося, на піску мільйони морських зірок, берег був буквально засіяний ними на багато кілометрів.

– Навіщо ти кидаєш ці морські зірки у воду? – запитав чоловік, підходячи ближче.

– Якщо вони залишаться на березі до завтрашнього ранку, коли почнеться відлив, то загинуть, – відповів хлопчик, не припиняючи свого заняття

. – Але це ж просто безглуздо! – закричав чоловік. – Озирнися! Тут мільйони морських зірок, берег просто засіяний ними. Твої спроби нічого не змінять!

Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить замислився, кинув її в море і сказав: – Ні, мої спроби змінять дуже багато… Для цієї зірки. Чоловік почав собі збирати морські зірки і відносити у море . Люди побачивши це, почали теж збирати морські зірочки і невдовзі берег був прибраний від морських зірок . Буває що, де – коли, малий вчинок дає більше користі, як ціла ватага… Разом ми велика сила .

**Вправа « Побажай добра собі і всім»(5хв.)**

***Запам’ятайте такі слова:*** «Людина живе лише один раз, і так хочеться залишити добрий слід на згадку про себе і щоб не сталося в житті кожного з вас, завжди пам’ятайте, що ви живете на планеті Земля і носите ім’я Людина. А людина починається з добра. І творити добро – значить бути щасливим». Отже, я бажаю собі і вам всім щастя. А зараз продовжуйте по колу бажати собі та один одному добра. Фраза «Я бажаю собі і всім вам…».

-Чи сподобалось вам заняття?

*(Коробочки з цукерками даю дітям)*