



«Я самый счастливый человек»

Занятие для учащихся 5-6 классов

педагог-психолог

Величко Татьяны Николаевны



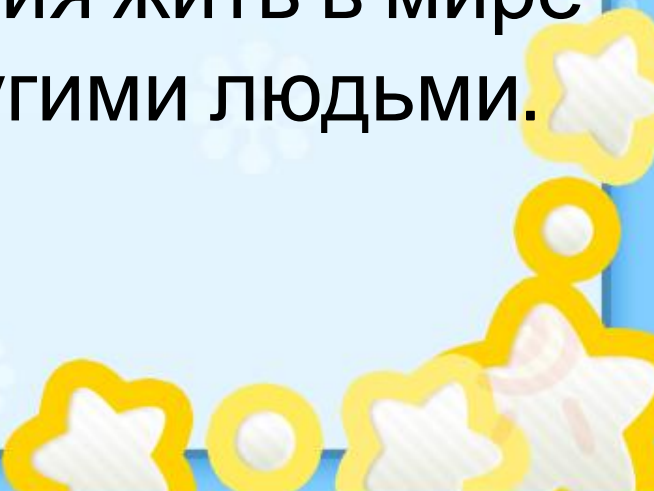


Цель:



Формирование у детей способности быть удовлетворенными жизнью.

Способствовать воспитанию толерантного отношения друг к другу и формированию умения жить в мире с другими людьми.





Эпиграф:

«Научить человека быть счастливым
нельзя, но воспитать его так, чтобы он
был счастливым, можно»

(А.С.Макаренко)





Вопросы:

- Что такое счастье?
- Почему быть счастливым полезно и для окружающих людей?





«Живая скульптура» (игра)

Быть счастливым человеком не означает жить без проблем, быть свободным от несчастья. Это значит: считать их частью своей жизни и 📣 уметь переживать огорчения.





Что поможет пережить огорчение?

- Дыхательная гимнастика
- Музыка
- Телевизор (любимая программа)
- Общение с друзьями
- Прием пищи (что-нибудь вкусненькое)
- Побоксировать грушу
- Просто поплакать



на тему счастья и несчастья

есть много пословиц, вспомним

ИХ:

- На родись красивым, а ...;
- Бояться несчастья – и...;
- Лучше быть добрым уродом, чем;
- Счастливым быть –;
- Не бывать счастьем, да...;
- Ни радости без печали, ни... .



Как бы нам иногда не было плохо, в этом обязательно есть что-то хорошее. В неприятном тоже может быть скрыта радость, а неудача может стать залогом достижения, несчастье обладает своей счастливой стороной...





Ситуации из жизни:

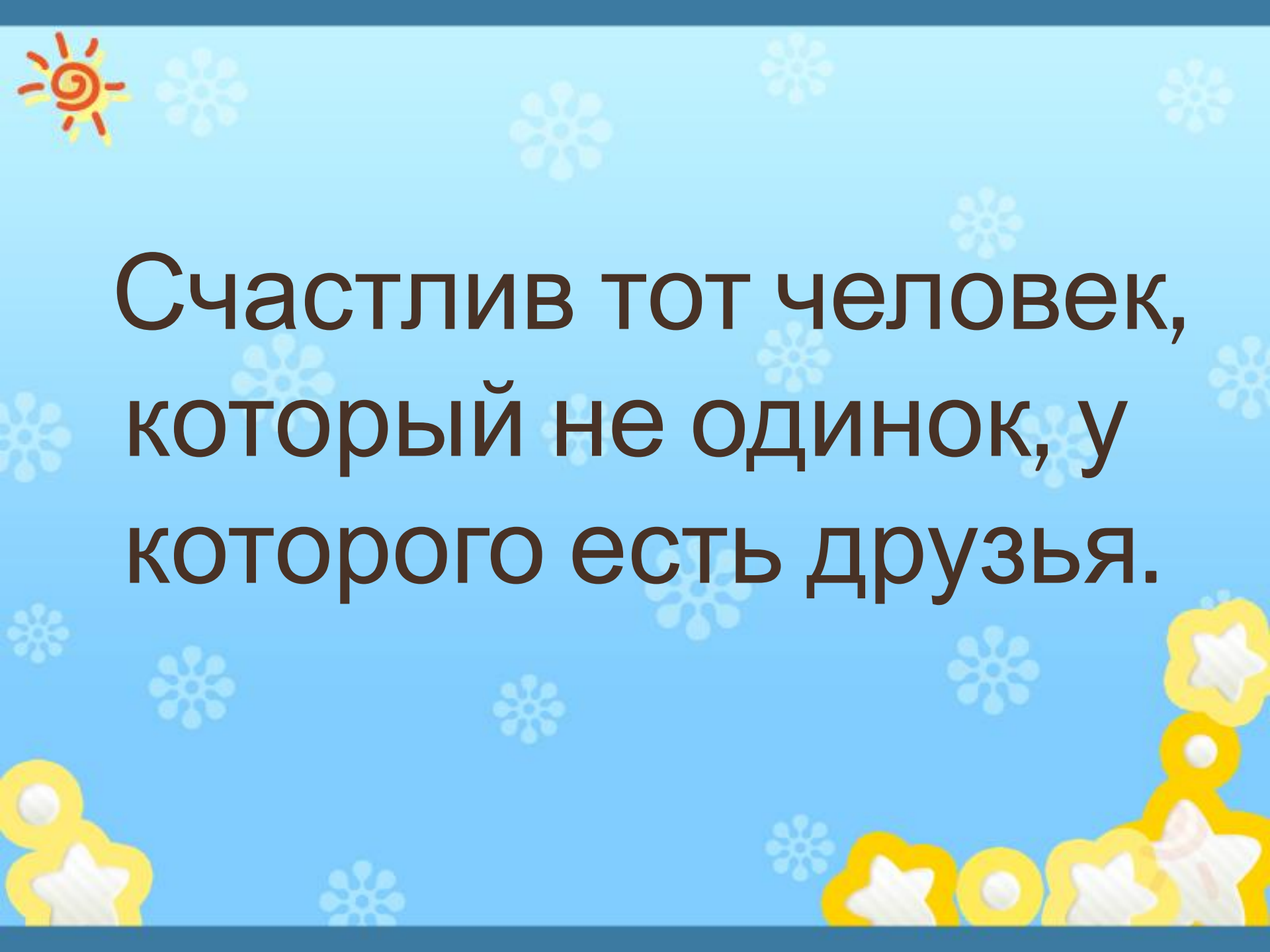
- В комнате прохладно, но зато...;
- С утра не кончается дождь но мне кажется, это...;
- К урокам мне надо перечитать огромную кипу книг, но это хорошо тем, что...;
- Как долго еще до контрольной работы, но это хорошо, потому что... .



Привычка быть счастливым позволяет человеку в значительной степени освободиться от господства внешних обстоятельств.

Внешними обстоятельствами мы управляем сами.





Счастливи тот человек,
который не одинок, у
которого есть друзья.



Задание:

Отыщите в сегодняшнем дне признаки счастья, которые вы проживали, но в суете дел, забот, может быть не запомнили, а значит не оценили.





Правило:

Мы сможем быть
счастливыми, когда будем
думать не о том, чего хотим, а
о том, что имеем...





тест

«Скажи мне кто...»







Мы друзья”

Давайте друзья, встанем в круг дружбы!

Встаньте, дети, встаньте в круг,

Я твой друг и ты мой друг,

Пусть будет шире Дружбы круг.

В кругу стоят друзья твои,

Ты им свою улыбку подари.

(Дети улыбаются друг другу).

Слева друг и справа друг,

А вместе это Дружбы круг,

Другу справа руку ты пожми,

Передай ему тепло твоей руки.

(Дети пожимают руку тому, кто справа)

Нет пословицы, ребята, верней,

Той, что гласит “Имей сто друзей”

Пусть растет и ширится Дружбы круг,

Чтобы рядом был верный друг





Упражнение благодарность:

Чтобы приносить счастье другому, надо уметь высказывать людям свои теплые чувства, хотя бы раз в день кого-то благодарить. Скажите сейчас слова благодарности кому-нибудь по желанию.





Продолжите фразу:

**«Я самый счастливый
человек, потому...»**





- ❖ Каждое утро начинайте с того, что подойдите к зеркалу, улыбнитесь и скажите: “Я самый счастливый человек!”.
- ❖ Счастье можно получить, когда даришь счастье не только самому себе, но и другому человеку, когда делаешь добрые дела.

