

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ДЕТСКИЙ ДОМ № 24 «АВРОРА»**

**Мастер – класс
«Счастливым быть – это ?!»**



Составитель:
педагог-психолог Н. З. Сапожникова

2020 год

Мастер – класс: «Счастливым быть – это ?!»

Цель: осознание и формирование понятия «счастье».

Участники: подростки 10-17 лет.

Ход

Здравствуйтесь ребята! Я рада видеть всех вас.

Я вам сегодня дарю частичку Добра,

Вы в ответ поделитесь улыбкой своей.

Сразу на сердце станет теплей и светлей.

Ну а мы сразу станем добрей.

- Повернитесь к своему товарищу, подарите ему улыбку.

Игра «Шарики в кругу» (на сплочение группы)

Образовать круг, взявшись за руки. Надо играть и удерживать в кругу 2 – 3 шарика, не размыкая рук.

Веселая игра «Я – не Я» (на сплочение группы)

(встать в круг: на «Я» – хлопок руками; «не Я» – топот ногами).

- Кто любит шоколад?
- Кто любит мармелад?
- Кто не моет уши?
- Кто любит гранат?
- Кто любит виноград?
- Кто любит урюк?
- Кто не моет рук?
- Кто любит мороженое?
- Кто любит пирожное?
- Кто любит ириски?
- Кто лакает из миски?
- Кто любит помидоры?
- Кто жарит мухоморы?
- Кто любит кино?
- Кто разбил окно?
- Кто любит печенье?
- Кто любит варенье?
- Кто любит мед?
- Кто все время врет?
- Кто хочет пельмени?
- Кто хочет банан?
- Кто упрямый, как баран?

Упражнение «Конфетка» (презентация себя)

На блюде положить разных конфет, в разных обертках, леденцы, мармелад, жевательную резинку и др. Позаботиться о том, чтобы одинаковых конфет было несколько. Иначе кому – то не достанется то, что он хотел бы выбрать, и он будет выбирать по принципу «что осталось». Кроме того, всегда интересно услышать, как

об одной и той же конфете два человека рассказывают совершенно непохожие истории.

- Вот перед вами на блюде выложены конфеты. Посмотрите на них и выберите себе одну, которая больше всего похожа на вас. А затем сделайте самопрезентацию, которая объяснит всем нам – почему вы считаете, что похожи на эту конфету (*здесь можно оценить эмоции. настрой группы по преобладающему цвету фантиков. Для этого надо попросить выложить конфеты в круг, чтобы увидеть, какой цвет преобладает.*

Упражнение «Ассоциации»

Цель: введение в тему, актуализация опыта переживания счастья.

Описание: каждый из участников по кругу отвечает на вопросы:

- если бы счастье было явлением природы, то каким?
- если бы счастье было растением, то каким?
- если бы счастье было животным (насекомым, птицей), то каким?
- если бы счастье было блюдом, то каким?
- если бы счастье было танцем, то каким?

Каждый из нас хочет быть счастливым, только из каких ингредиентов состоит это самое счастье? (ответы детей)

Да, для кого-то счастье – это новый мобильный телефон, для другого – это любовь милой мамы, а для третьего, счастье измеряется в количестве денежных средств.

В далеких краях существовала Волшебная страна чувств. В самом центре этой страны находился остров Счастье. На острове Счастья был необычный театр. Здесь показывали спектакли исключительно про Счастье. Когда-то давно, я была на этом острове и услышала там вот такую сказку, которая называлась «5 ступенек счастья».

Сейчас я расскажу ее Вам. (чтение сказки «5 ступенек счастья»):

Сказка «5 ступенек счастья»

Жили-были 5 сестер: Катя, Настя, Алена, Маша и Таня. Рано они остались без родителей. С самого детства они мечтали быть счастливыми. Когда девочкам исполнилось 17 лет, достали они со дна кованого сундука старинную карту, по которой можно найти гору Счастья. Долго ли коротко ли пришлось им искать гору эту самую, одному богу известно. Но нашли девочки по карте гору Счастье. Передохнули у подножья, голод утолили и стали вверх карабкаться. Вдруг развернулась перед ними картина красоты неопишуемой. Катя и говорит:

- Все. Не пойду я больше ни за каким счастьем. Посмотрите, какие горы высокие, реки синие, леса зеленые, луга разноцветные! А воздух! Какой здесь воздух! Какое чудо! И она радовалась всему этому, как ребенок. И была счастлива! Да, не каждому дано радоваться красоте осенних листьев и свежести ветра, увидеть чудо в земных приметах. Как не уговаривали Катю сестры идти дальше, но она и слушать не хотела, твердо решив остаться здесь.

Дальше девочки карабкались в гору уже вчетвером. Много ли, мало ли времени прошло, вдруг их взору предстал удивительный источник. Не водица ключевая била из него, а фонтаном звенели серебряные монеты. Вскрикнула Настя от радости:

- Вот оно счастье! Зачем еще куда-то идти. Куплю новый дом, корову, утварь всякую, сарафанов нарядных, сережек да бус драгоценных, и буду жить счастливо. Все у меня будет, чего захочу.

Не знала она еще тогда, что не все в жизни можно купить. Но, кто будет спорить. Не послушалась Настя сестер. Не пошла дальше.

Остались девочки втроем, стали подниматься выше. Вдруг откуда не возьмись добрый молодец на белом коне. Глянула Алена добру молодцу в очи синие, сердце жаром любви полыхнуло. Влюбилась девушка с первого взгляда. Да и молодец сражен был Алёниной красой, сразу предложил ей руку и сердце.

Напрочь отказалась Алена дальше идти. На уговоры сестер отвечала:
- Любовь - это и есть настоящее счастье!

Не знала она еще, что любовь не вечна. Отправились сестрички дальше вдвоем. Шли они, шли, вдруг Машенька запела. Да так, что птицы замолчали, не смея соперничать с ней. Вот чудо! Никто раньше и не подозревал, что таким удивительным даром наделена Маша, она и сама не знала. А вот именно здесь раскрыла свои замечательные способности. Нашла она свое счастье в творчестве и ничего другого не захотела Танечка одна-одинешенька дальше в путь отправилась. И добралась она до самой вершины. Жара! Солнце нещадно палит! Пить хочется и есть. Какое уж тут счастье! И подумала Таня, а если сюда еще кто-нибудь придет, плохо ему будет без воды, еды и прохлады. Попросила Таня птиц, семян разных принести. Разбила сад. Из глины, печь соорудила, пирогов напекла. А вот и гости тут как тут, тоже за счастьем пожаловали. Усадила их Таня в прохладном саду, пирогами с вишнями угощает, водицей ключевой потчует. Довольны гости, хвалят угощение, хозяйшку благодарят. Счастливы, что их так радушно приняли и Таня счастлива, что радость сумела доставить. Так и исполнилась мечта сестер, стали счастливыми, хотя каждая по-своему.

Вопросы для обсуждения

1. О каких это ступеньках счастья говорится в сказке?
2. Можно ли осуждать тех сестер, которые не дошли до вершины, как Таня?
3. Почему только из пяти сестер только одна добралась до вершины?
4. Как вы думаете, могут ли потом сестры подняться выше?
5. Чему учит эта сказка?
6. Какой опыт можно взять в реальную жизнь?

В этике счастье – это состояние удовлетворенности жизнью, зависящее от разных причин и понимаемое либо поверхностно, либо глубоко.

Существует 5 ступенек счастья:

Первый, с точки зрения этики, самый низший - радость от самого пребывания на земле. Взрослыми это ценится, увы, уже редко. Только постарев и потеряв здоровье, мы начинаем понимать, как счастливы были когда-то одним лишь ощущением бытия.

Вторым уровнем счастья этика считает материальное благополучие. Желание утвердиться на второй ступени доминирует сейчас у многих над всеми прочими стремлениями. Осуждать людей за это нельзя.

Третий уровень – Общение, Дружба, Любовь во всем многообразии их проявления. Если человек владеет этими великими дарами, казалось бы, что еще нужно для счастья!

Четвертый уровень - творчество. В процессе творчества обычно мобилизуются наши внутренние возможности, о которых мы часто не знаем. Наконец, высший, пятый уровень счастья - делать счастливыми других, улучшать и совершенствовать окружающую жизнь. Счастливы люди в хороших многодетных семьях, получающие радость от забот о родных, видящие их любовь. Счастлив настоящий учитель, любимый теми, кому отдал он свое время, талант и душу. Счастлива мать, чей ребенок, пусть неумело, но старательно готовит ужин к ее приходу и неслышно ходит по квартире, пока она спит.

А что же вам нужно для счастья? Что не хватает вам для того, чтобы чувствовать себя по настоящему счастливым человеком? (ответы детей)

Упражнение «Дорожка к счастью»

Цель: расширение спектра представлений о способах стать счастливым
Необходимые материалы: пустая коробочка с небольшими листочками бумаги («кирпичиками»), клей, лист ватмана, маркеры (фломастеры).

Описание: психолог рассказывает притчу:

Бог слепил человека из глины, и остался у Него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Каждый берет себе по три «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и так далее. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

Жители Волшебной страны Чувств передали вам талисман счастья – подкову. Подкова счастья – предмет, связанный с благополучием и высоким уровнем благосостояния с древних времен, когда обладание конем было привилегией только рыцарей и вельмож. Нахождение потерянной на дороге подковы сулило счастье, а иногда неплохой достаток, если была в хорошем состоянии.

В более поздние времена найденные подковы вешали на дверях: направленная открытой частью вверх подкова ловит счастье.

Я сейчас каждому из вас раздам «подкову счастья», она волшебная, вы действительно станете счастливыми людьми, чего я вам искренне желаю!

Все понимают счастье по-разному. Что есть счастье для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – наш личный выбор. Есть множество способов быть счастливым. Главное, помнить, что счастье человека – рядом, в душе каждого из нас, в наших собственных руках.

Счастье в нас, а не вокруг да около.