Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №4 «Теремок» города Новопавловска

**Тренинг «Позволь себе быть счастливым»**

Подготовила: педагог-психолог Козлова Л.И.

Цель: раскрыть глубину понимания понятия «счастье» каждого из участников, помочь педагогам глубже усвоить понятие «счастье» и способствовать развитию умения владеть им.

Задача: развивать у педагогов умение короткой самопрезентации; способствовать формированию положительной самооценки и осознанию уникальности каждого человека; развивать рефлексивные навыки.

Что такое счастье?- это свет в окошке,

Мамины ладошки, папы похвала;

Это теплый дождик, а потом, быть может,

В небе светлокожем радуга-дуга.

Что такое счастье?- время золотое,

Небо голубое, мирные поля.

Счастье - когда сердцем человек спокоен,

Когда есть с тобою верные друзья.

Что такое счастье? когда с каждым рядом

Есть всегда надежный, светлый человек.

Быть кому-то нужным, для души приятным,

Милым, ненаглядным, близким, наконец!

**Ход проведения тренинга психолога для педагогов**

Вступительное слово

[Психолог](http://psichologvsadu.ru/). Тема нашей сегодняшней встречи - «**Позволь себе быть счастливым**».

Так, что такое счастье?  Уверена, что каждый из нас хотя бы раз в жизни задавал себе этот вопрос, пытался определить для себя понятие счастья. И для каждого счастье - это что-то свое. Что-то такое, что ты чувствуешь постоянно, а недостаток этого чувствуешь особенно резко и больно.

Мы все хотим быть счастливыми. А что такое - счастье? Каковы его составляющие? Что влияет на наше ощущение счастья? Как научиться быть счастливым? Об этом и поговорим на сегодняшнем занятия.

Знакомство «Моя любимая игрушка»

Цель: настроить на свободную атмосферу в коллективе, доброжелательное отношение друг к другу.

Психолог. У каждого человека в детстве была любимая игрушка. А помните ли вы свою? Что это было? Расскажите коллегам о чувствах, которые вызывают воспоминания о ней.

Игрушка моего детства

Когда мне было \_\_\_\_\_ лет.

У меня была игрушка по имени \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Мне сейчас \_\_\_\_\_ лет.

Когда я вспоминаю игрушку, то ...

Она мне помогала ...

Защищала когда ...

Сейчас игрушка (подчеркните):

Рядом со мной

Живет на чердаке

Подарила

Отдала

Другое

Мозговой штурм «Счастье - это ...»

Цель: раскрыть глубину понятия «счастье» каждого из участников, способствовать развитию уникального умения владеть им.

Все объединяются в три подгруппы: «Вера», «Надежда», «Любовь».

Психолог дает задание каждой команде - дописать выражение на ватмане: «Счастье - это ...»

После выполнения задания ватман с прописанными идеями прикрепляют на доску, начинается обсуждение.

- Почему для нас счастье - это ...?

- От чего зависит счастье?

- Какой должен быть счастливый человек?

Информационное сообщение «Что такое счастье?»

На вопрос, что такое счастье, пытались ответить историки, писатели и философы, оставив нам жемчужины своих гениальных мыслей. «Стремление к счастью - это стремление стремлений», - писал Л. Фейербах.

Существуют формулы счастья, а именно:

1. Счастливый человек нужен всем.

2. Счастье - в труде.

3. Счастье - когда у тебя много денег.

4. Счастье в любви.

5. Счастье в преодолении себя, самосовершенствовании.

6. Счастье - в детях.

7. Если хочешь быть счастливым - будь им.

Счастье - это ощущение полного удовлетворения жизнью, глубокого удовлетворения и безграничной радости, которое может почувствовать любой.

Упражнение на сплоченность группы «Ток»

Участникам, которые стоят в кругу, держась за руки, дается установка почувствовать себя составляющими целостного организма; почувствовать ток, который зарождается в кругу и передается через руки товарищей, сплачивая всех в единое целое, объединенное общей целью.

Составьте перечень всего того, за что вы можете быть благодарны богу в этот момент. Проследите, чтобы в ваш перечень было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, ваше здоровье, здоровье членов семьи, неожиданная радость, интересный эпизод из жизни, жилье, еда, красота, любовь, мир. Не впадайте в сомнения, скепсис, иронию. Вы фиксируете факт, что в вашей жизни немало достаточно положительных моментов.

Зафиксируйте в себе состояние свободы, внутренней независимости от тревог, сомнений в себе, страхов, слепого подчинения, привычки к сообществу, соревновательной борьбы, зискивания перед авторитетами и зависти к другим людям. Осознайте, что счастье - это то, что есть, а не погоня за будущими достижениями.

Обсуждение упражнения. Обмен чувствами и впечатлениями.

Притча.

      Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься.

Один из них сказал:

—Давайте что-нибудь отберём у людей?  
После долгих раздумий решили отнять у людей счастье. Вот только куда его спрятать?

Первый сказал:  
—**Давайте запрячем его на вершине самой высокой в мире горы.**  
—Нет, мы сделаем людей сильными, кто-то сможет взобраться и найти, и если найдёт один, все остальные сразу узнают, где счастье, — ответил другой.

—Тогда давайте спрячем его на дне моря!  
—**Нет, не забывай, что люди любопытны, кто-то сконструирует аппарат для подводного плавания, и тогда они обязательно найдут счастье.**

—Спрячем его на другой планете, подальше от Земли, — предложил кто-то ещё.  
— Нет, помни, что мы дали им достаточно ума, когда-нибудь они придумают корабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда обретут счастье.

**Самый пожилой бог, который на протяжении всего разговора молчал, сказал:**  
—Я думаю, что знаю, где нужно спрятать счастье.  
—Где?

—Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в голову не придёт искать его внутри себя.

**Все боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих.**

Друг к дружке

Я предлагаю вам поиграть в игру - *«Друг к дружке»*, во время которой всем участникам нужно выполнять очень-очень быстро движения. Станьте в круг, выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро *«поздороваться»* друг с другом.

А когда я скажу: *«Друг к дружке!»*, вы должны поменять партнера.

1- Правая рука к правой руке! 2 - Нос к носу!

3- Спина к спине! 4 - Друг к дружке.

5- Носок к носку! 6 - Живот к животу!

7- Лоб ко лбу! 8 - Друг к дружке.

9- Бок к боку! 10 - Колено к колену!

11- Мизинец к мизинцу! 12 - Друг к дружке.

13- Бедро к бедру! 14 - Ухо к уху!

15- Пятка к пятке! 16 - Друг к дружке.

17- Затылок к затылку! 18 - Локоть к локтю!

19- Кулак к кулаку! 20 - Друг к дружке.

Пожмите друг другу руки.

Притча.

У Ричарда Баха в «Иллюзии» один из героев рассказывает притчу о подводных жителях. На дне реки с очень быстрым течением жили существа, похожие на людей, только они могли дышать под водой. Всю свою жизнь они проводили там, цепляясь за большие камни, которые лежали на дне. Таким образом, сдерживаясь от быстрого течения, они рождались, ели, любили и умирали. Считалось, что тот, кто отпустит камень, обязательно погибнет, его понесет стремительный поток воды. И все же один из них отпустил свой камень, но не погиб, а поплыл по течению. Ему встретились другие такие же поселения, в которых люди проводили свою жизнь так, как в его родном селении. Они удивлялись: «Смотрите! Он летает! Это сверхчеловек». Н что «сверхчеловек» отвечал: «Это не так, я такой же человек как и вы. Просто отпустите ваши камни, и вы полетите». Но никто не решился сделать так как он ...

Ваш камень - это ваш страх. Отпустите его.

РЕЦЕПТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.  
Берём день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти,  
огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.  
Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости, и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем! Всю получившуюся смесь заливаем сверху ЛЮБОВЬЮ! Готовое блюдо украшаем  лепестками цветов доброты и внимания.  
Подаем ежедневно с гарниром из тёплых слов  
и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

В конце хотелось бы только добавить: я - счастливый человек. И вы тоже. Мы с вами красивые, здоровые, умные, добрые люди. У нас есть своя цель, к которой мы стремимся. И каждый несет в своем сердце мечту ...

Ты счастлив потому, что ...

1. Сегодня утром проснулся здоровым, значит, ты счастливее 1 млн человек на этой планете, которые не доживут до следующей недели.

2. Ты никогда не переживал войну, одиночество, заключения, агонию пыток или голод - ты счастливее, чем 500 млн человек в этом мире.

3. Ты можешь пойти в церковь без страха и угрозы заключения или смерти, а значит, ты счастливее, чем 300 млн. человек в мире.

4. В твоем холодильнике есть еда, ты одет, у тебя крыша над головой и постель - ты богаче 75% людей, которые этого лишены.

5. Если ты читаешь это, то ты не принадлежишь к тем 2 млрд. человек, которые не умеют читать.

6. Ты можешь ежедневно видеть, слышать и обнимать своих родных, а кто-то такой возможности не имеет.

Если посмотреть на мир и на свои проблемы с этой точки зрения, становится ясно, что мы - счастливые люди, просто не всегда умеем замечать и ценить счастье, которое у нас есть.

**Памятка «Двенадцать советов Мадэлин Беркли-Ален»** (доктор философии)

1.     Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, ужин в ресторане).

2.     Разреши себе побыть некоторое время в одиночестве.

3.     Найди время с удовольствием заняться своим любимым делом.

4.     Позволь себе полдня провести за «ничегонеделанием».

5.     Займись тем, чем ты давно уже хотела заняться, но на что никогда не хватало времени.

6.     В выходной позволь себе подольше поспать.

7.     Похвастайся перед другом или родственником своими достижениями.

8.     Потрать некоторую сумму из своих сбережений и купи себе какую-нибудь безделушку.

9.     Каждый вечер вставай под душ и «смывай» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.

10.   Если у тебя имеются нарушения со сном, читай на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

11.   Высыпайся. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривай помещение. Это способствует улучшению сна.

12.   Чаще совершай прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.