#### *ЗАНЯТИЕ 2.* СЧАСТЬЕ.

***Постановка проблемы. Информация для тренера.***

Каждый человек мечтает о личном счастье по-своему, однако достижение счастья не возможно без постоянного стремления к духовному совершенству и развитию. Это движение вперед присуще всем людям. Стремление к развитию и счастью можно использовать как мотивационный фактор для формирования внутреннего желания участия в программе, возбуждения интереса участников к непростому процессу работы над собой. Кроме того, понятие счастья очень близко всем людям. В процессе проведения занятия не следует стремиться сосредотачивать внимание на глубинных конфликтах участников. Важно сделать акцент на том, что каждый человек может быть счастлив. Работа по данной программе поможет найти способы стать более счастливым человеком.

 В своем стремлении к счастью человек, забывая известную пословицу «Не в деньгах счастье», часто начинает ориентироваться на получение материальных благ, которые, как известно, очень непостоянны. Очень важно, чтобы у человека были четкие нравственные ориентиры, позволяющие ему понимать, что истинное счастье – в том, чтобы быть сопричастным жизни других людей.

 В реальной жизни периоды счастья часто сменяются горестями. Необходимо показать подросткам, что эти периоды жизни так же, как и счастливые, имеют смысл, они позволяют получить богатый жизненный опыт, который необходим для личностного развития.

 Важно, чтобы по ходу занятия ведущий постоянно помнил о том, что безудержная погоня за тем, что кажется счастьем, также как и отчаянные попытки забыть о своих горестях и проблемах, так свойственные подросткам в силу их возраста, могут привести к поведению, рискованному с точки зрения распространения ВИЧ. Необходимо научить подростков разделять «счастье» и «сиюминутное удовольствие», а также находить безопасные способы совладания с проблемами и трудностями.

#### *Цель занятия:* осознание и формирование понятия «счастье», формирование внутренней мотивации на участие в программе.

#### *Начало работы.*

Вариант 1.

Упражнение «Знакомство на языках мира»

Цель: Дать возможность участникам почувствовать, что доброжелательное общение дает ощущение радости и счастья. Насколько успешно оно будет построено, зависит, прежде всего, от желания человека. Главное стремиться к общению, и тогда преодолимыми становятся барьеры.

Необходимые материалы: карточки с приветствиями на разных языках по числу участников группы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Италия**Bon giorno | **Швеция**Gruezi |
| **США**Hi | **Англия**Hello |
| **Германия**Guten Tag | **Испания**Buenos Dias |
| **Гавайи**Aloha | **Франция**Bonjour, Salut |
| **Малайзия**Selamat dating | **Россия**Здравствуй |
| **Чехия**Dobry den | **Польша**Dzien |
| **Израиль**Shalom | **Египет**Asalamu Aleikum |
| **Чероки(США)**Schijou | **Финляндия**Hyva paivaa |
| **Дания**Goddag | **Турция**Marhaba |

Описание: Каждый участник получает карточку, на которой написано приветствие на одном из языков мира. По команде ведущего участники в хаотическом порядке начинают здороваться друг с другом, употребляя приветствие на предложенном языке. Участники могут подкрепить словесное приветствие пожатием рук.

**Вариант 2.**

**Упражнение «Счастливая лесенка»**

Цель: обращение к актуальному опыту переживания счастья – несчастья

Необходимые материалы: мел или малярный скотч, маркеры

Описание: На полу с помощью мела или скотча изображается отрезок, один из концов которого обозначает «Я очень счастливый человек», другой – «Я очень несчастный человек», между ними 10 градаций. Каждому участнику предлагается найти свое место на этом отрезке. Когда все заняли подходящие, по их мнению, для них места, каждому предлагается обосновать свой выбор (например, «Я счастлив на четверку, потому что…»). Первыми предлагается высказаться тем, кто находится ближе всего к отрезку «несчастный».

***Работа по теме занятия***.

|  |
| --- |
| *Информация для тренера**«Благо вообще есть соответствие предмета или существа своему назначению, своей цели. У человека есть много разных потребностей, поэтому для него существует и много благ, различных по своему качеству и достоинству. Например, благо для него пища и питье, утоляющие голод и жажду; благо для него промышленность, удовлетворяющая его житейские потребности (в жилище, одежде, тепле, свете и т.п.), благо для него наука и искусство, удовлетворяющие его стремление к истине и красоте. И не мало есть людей, расположенных довольствоваться счастьем, доставляемым, главным образом, этими видами благ, иногда полагая в одном из них главную цель своей жизни.**Однако среди всех этих благ высшим благом должна быть несомненно признана добрая нравственная жизнь. И действительно, если благо есть соответствие предметов своему назначению, то высшее благо, высшее счастье для человека будет состоять в том, чтобы он выполнил свое назначение» (**Г.Шиманский. Конспект* *по нравственному богословию. Киевская Духовная Семинария, 1990 г.)**.*  |

**Вариант 1. Упражнение «Мудрость народов»**

Цель: обращение к содержанию понятия «счастье»

Необходимые материалы: карточки с фрагментами пословиц

Описание: Участники делятся на группы, каждая группа получает одну пословицу (или «крылатое выражение»), разделенную на фрагменты. Каждый участник группы получает один фрагмент. Задание – составить (восстановить) пословицы из их фрагментов.

* Привычка свыше нам дана, замена счастию она.
* Счастье дает плохому - хорошее, а хорошему - плохое.
* Всякому свое счастье, в чужое счастье не заглянешь.
* Даст Бог здоровье, даст и счастье.
* Кто счастлив в игре, тому несчастье в женитьбе.
* Со счастьем на клад набредешь, без счастья и гриба не найдешь.
* Счастье в нас, а не вокруг да около.
* Дураку везде счастье.
* Не то счастье, о чем во сне бредишь, а то - счастье на чем сидишь да едешь.
* Не было бы счастья, да несчастье помогло.
* Счастье три раза постучит, но если дверь не откроешь – к другому уйдет.
* Счастье пашет, счастье сеет, счастье жнет урожай.
* Счастье следующего века строится в этот век.
* Счастье приходит в дом, где слышен смех.
* Счастье и несчастье переплетаются, как волокна веревки.

**Вариант 2. Дискуссия на тему «Счастье»**

Цель: Обсуждение понятия «счастье».

Необходимые материалы: не требуются

Описание: проводится групповая дискуссия

Вопросы для дискуссии:

* «Вспомните счастливые моменты своей жизни»
* «Что такое счастье, по-вашему?»
* «Может ли счастье длиться вечно?»
* «Что делает человека счастливым?»
* «А что несчастным?»
* «Может ли быть счастливым человек, ни во что не веря?»
* «Может ли человек сам построить свое счастье?»

***Резюме ведущего****: Все понимают счастье по-разному. Однако разное понимание этой категории не мешает каждому человеку искать и находить свой собственный путь к счастью. Что есть СЧАСТЬЕ для каждого из нас? Ответ на этот вопрос – это наш личный выбор. А сейчас представим примеры определений понятия СЧАСТЬЕ.*

*«Счастье – это эмоция, сопровождающая приятную случайность, желанную неожиданность, удачу, успех в делах. Это благополучие, желанная насущная жизнь без горя и тревоги, что покоит и доволит человека по убеждениям, вкусам и привычкам его» (В. Даль).*

*«Счастье – это не синоним радости, хотя эти два понятия тесно связаны. Счастливый человек переживает больше радости и чаще радуется. Важно отметить, что понятие счастья – субъективно и отражает в целом личность человека. Тем не менее, наиболее частым и устойчивым элементом счастья является чувство полноты и богатства жизни, а так же высокий энергетический подъем. Исследования показали, что счастливые люди часто переживают радость успеха в детстве, что формирует у них чувство компетентности и позволяет испытывать удовольствие от инициативы трудолюбия. Характер взаимоотношений с другими людьми позволяет достигать доверия и близости, они получают удовольствие, как от межличностных отношений, так и от своей деятельности» (Психологический словарь).*

### *«На вопрос ваш, в чем состоит счастливая жизнь, в блеске ли, славе и богатстве, или в тихой, мирной, семейной жизни, скажу, что я согласен с последним, да еще прибавлю: жизнь, проходимая с неукоризненною совестью и со смирением, доставляет мир, спокойствие и истинное счастье. А богатство, честь, слава и высокое достоинство нередко бывают причиною многих грехов, и ненадежно это счастье» (Советы преподобного Макария Оптинского (Иванова).*

**Вариант 3. Обсуждение притчи «Счастье»**

Цель: формирование представления о счастье как соучастии в жизни другого человека

Необходимые материалы: не требуются

Описание: ведущий предлагает внимаю группы притчу:

Однажды вор залез в чужой курятник и украл курицу. Когда он убегал, то опрокинул лампу, и курятник загорелся. Курица смотрела назад и, видя огонь пожара, понимала: он спас ей жизнь.

Когда вор откармливал курицу пшеном и хлебом, курица понимала: он о ней заботится.

Когда вор скитался из города в город, пряча курицу за пазуху, курица понимала: он её любит.

 Когда курица увидела, что вор замахнулся ножом, она поняла: он хочет покончить жизнь самоубийством. Она прыгнула на нож и прикрыла вора своим телом. И умерла счастливой.

 Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?

- Что сделало курицу счастливой?

- В чем истинное счастье?

***Резюме ведущего:*** *Подводя итог обсуждению, ведущий акцентирует внимание группы на том, что счастье невозможно в отрыве от интересов других людей.*

**Вариант 4. Упражнение «Я был счастлив»**

Цель: формирование представления о временности счастья, основанного на приобретении благ и выгод

Необходимые материалы: не требуются

Описание: Участникам предлагается в кругу рассказать о каком-нибудь счастливом событии из своей жизни.

 Обсуждаются вопросы:

- Что делает нас счастливыми?

- Что происходит с ощущением счастья, когда событие заканчивается?

- Чем временное счастье отличается от счастья истинного?

 ***Резюме ведущего:*** *В заключение упражнения ведущий делает вывод о нематериальном характере истинного счастья.*

**Вариант 5. Упражнение «Дорожка к счастью»**

Цель: расширение спектра представлений о способах самопомощи и взаимопомощи в ситуации неблагополучия

Необходимые материалы: пустая коробка, небольшие листочки бумаги («кирпичики»)

Описание: Проводится мини-обсуждение притчи:

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

*— Что еще 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 3 «кирпичика», на которых пишет те способы стать счастливым, которые подходят лично ему. Оформляется плакат: приклеиваются «кирпичики», при желании рисуются пиктографические автопортреты и т.д. Надписи на кирпичиках по желанию обсуждаются.

 ***Резюме ведущего:*** *Ведущий подчеркивает, что есть множество способов быть счастливым человеком. Главное – помнить, что счастье человека – в его собственных руках.*

***Завершение работы***

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются

Описание. Ведущий, подводя итоги, подчеркивает, что суть счастья – быть причастным к жизни других людей.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

 *Домашнее задание*

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: Участникам группы предлагается написать эссе на тему «Хочешь быть счастливым – будь им».