**Развивающий тренинг психолога: «Позволь себе быть счастливым»**

Цель: раскрыть глубину понимания понятия «счастье» каждого из участников, помочь педагогам глубже **усвоить понятие «счастье» и способствовать развитию умения владеть им**;  развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Задачи:

Повышать коммуникативные навыки педагогов;

Снять эмоциональное и мышечное напряжение;

Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;

Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;

Повышать самооценку педагогов;

Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Материалы: высказывания о счастье, записанные на ватмане, ватман для упражнений, стикеры, маркеры.

Время: 1,5 часа.

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/).

Упражнение-приветствие «Здравствуйте! Я дарю  вам…»

 Участники, стоя в кругу, по очереди произносят и дополняют фразу «Здравствуйте! Я дарю  вам… (хорошее настроение, радость, оптимизм, положительный заряд бодрости, свое внимание, свою улыбку и т. п.)».

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 мы поговорим сегодня.

Упражнение «Берег надежды»

Цель: выявить ожидания участников от работы в группе и получить обратную связь.

Участники пишут на стикерах овальной формы (лодочки) свои ожидания от занятия и прикрепляют их внизу у «Острова надежд», изображенного на ватмане.

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.

Коллаж «Формула счастья»

Цель: по рисунку, стимулируя воображение, полнее раскрыть и закрепить глубину понимания понятия счастья.

По временам года (зима, весна, лето, осень) психолог объединяет участников в четыре группы и дает задание: с помощью подборок из журнала, высказываний известных людей, рисунка создать коллаж «Формула счастья».

1. Группа «Зима» получает ватман с базовым рисунком «Океан».

2. Группа «Весна» - ватман с базовым рисунком «Травка».

3. Группа «Лето» - ватман с базовым рисунком «Солнце».

4. Группа «Осень» - ватман с базовым рисунком «Небо».

Группы защищают свои коллажи, обсуждают работы, находят общие и отличительные черты во время презентаций каждой команды.

Я хочу прочитать Вам небольшое стихотворение.

На остановке маленькой, той, что в конце квартала,

Сидело тихо Счастье и на ветру дрожало.

А люди торопливо все мимо пробегали.

Сидело счастье тихо, его не замечали…

И вот дождливым утром счастье ждать устало.

В углу на остановке, как-то пусто стало.

Нам помнить не мешало бы в пустые грусти дни,

Что счастье где-то рядом – лишь руку протяни.

**Упражнение «Ассоциации»**

Цель: введение в тему, актуализация опыта переживания счастья

Необходимые материалы: не требуются

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?

Я попрошу Вас подумать и поднять руки тех, кто считает себя на самом деле счастливым человеком.

Тем, кто поднял руки, можно сказать: «Я очень рада, что среди нас есть счастливые люди, потому что по статистике, те, кто испытывают простое человеческое счастье живут на 20% дольше.

Ну а всех остальных я прошу не расстраиваться, потому что сегодня у Вас есть уникальная возможность познакомиться с очень простыми упражнениями, которые помогут вам стать немного счастливее или по-крайней мере изменят Ваше отношение к жизни.

Я хочу прочитать Вам притчу:

Притча «Слепи мне счастье»

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.

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.

Ученые уже очень давно и безуспешно бьются над созданием универсальной формулы счастья. Главная проблема заключается в том, что нет универсального определения этого понятия. Единственное, что точно известно о счастье, что это феномен, в основе которого лежат сильные положительные эмоции. Прежде всего, это ощущение радости и удовлетворения от того, что человек видит, слышит и делает.

В остальном счастье каждый человек понимает по-своему, и в этом мы с Вами сейчас убедимся.

**Проективный тест «Хозяин своей судьбы».**

Инструкция.   Внимательно посмотрите на этот рисунок. Перед вами часть комнаты, и вам придется взять на себя роль дизайнера, а также художника-оформителя, маляра, штукатура и т. д. Ваша задача - придать этой комнате жилой вид. Также позаботьтесь об обоях!

Стимульный материал. Ключ к тесту, интерпретация.

Для начала посмотрите на дверь и окно. На этом рисунке они изображены с явным нарушением перспективы. Очень показательный момент: если вы попытались выровнять окно и дверь, то это говорит о вашем стремлении контролировать все, что происходит в вашей жизни. Вы любите быть в курсе всех событий, вам это необходимо для того, чтобы чувствовать себя счастливым. Вы предпочитаете сами все проверить. Если же вы оставили дверь и окно без изменений, то это означает, что вы принимаете жизнь такой, какая она есть. Вы терпеливо, не жалуясь на судьбу,  куете свое счастье. Если вы нарисовали на стене еще одно окно, то это говорит о вашей повышенной потребности в общении, вы не можете жить вне общества. Если это окно занимает больше половины стены, то для вас важно, что подумают другие. Если вы украсили пол ковром или тщательно вырисовали на нем паркет или линолеум, то это говорит о вашем ярко выраженном стремлении к независимости. Вы цените во всем основательность и разумность, вы твердо стоите на земле. Если вы нарисовали в комнате дополнительные предметы (мебель, посуду), то это значит, что вы сами творите свою судьбу. Вы верите в счастливый случай и предопределенность, однако понимаете, что под лежачий камень вода не течет. Ваш жизненный принцип — закидывать удочки во все стороны, чтобы увеличить вероятность клева. Особое внимание следует уделить обоям или их отсутствию. Если вы закрасили стены сплошным цветом, то это говорит о том, что вам надо уделять больше внимания благоприятным возможностям, которые появляются в поле вашего зрения. А они появляются, не сомневайтесь! Если вы старательно покрыли стены обоями с мелким рисунком, то это значит, что вы аккуратны, пунктуальны, ответственны. Крупный рисунок на обоях говорит о том, что вы настоящий бунтарь, не согласны мириться с тем что есть, и обязательно найдете (или уже нашли) свой путь. Ваша настойчивость и упорство приведут вас к успеху.

Счастье — это положительные эмоции. Чем чаще человек испытывает их, тем меньше нервного напряжения возникает в его организме, а значит, тем он здоровее и счастливее. Но иногда люди, к сожалению, не способны замечать позитивные моменты. И даже в одной и той же ситуации, где одни люди видят плюсы, другие видят минусы. И люди настолько привыкают видеть эти минусы, что уже начинают делать это целенаправленно и изначально видят негатив во многих жизненных ситуациях. А это – естественно, серьезное препятствие, чтобы почувствовать себя счастливыми. А ведь иногда случаются ситуации в вашей жизни, когда неудача стала причиной успеха.  Поэтому будем учиться видеть позитив.

Упражнение «Цветок счастья»

Цель: эмоциональная разрядка и позитивный настрой, развитие позитивного мышления педагогов.

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Цветок счастья». Итак, я предлагаю вам взять «Цветок счастья » и стать счастливым человеком. Вы зачитываете различные ситуации и ваша задача, взяв «лепесток от цветка счастья», найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Т.е. участники игры отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Цветок счастья»

Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.

• Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

• В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам предстоит пройти курсы переподготовки и получить высшее дошкольное образование.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми.

Вам выпала честь представлять свой детский сад на конкурсе педагогического мастерства.

• Есть возможность попробовать свои силы.

На работе задержали зарплату.

• Можно сэкономить на чем-то.

• Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу Вы сломали каблук.

• Хороший повод купить новые сапоги.

• Пройдусь босиком.

• Ситуация вызовет сочувствие коллег.

Большинство ваших воспитанников на открытом занятии показали себя очень слабо.

• Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

• Хороший повод отдохнуть.

• Заняться наконец-то своим здоровьем.

• Прочесть книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

Вас бросил муж.

• Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

• Больше времени на хобби.

• Возможность пересмотреть отношения и оценить чувства.

Вы попали под сокращение.

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

• Новый коллектив, новые перспективы.

У Вас возник конфликт с мамой воспитанника.

• Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

Вас отправили в отпуск в ноябре.

• Наконец, отдохну!

По дороге на работу вы сломали каблук.

• Хороший повод купить новые сапоги.

В группу поступил гиперактивный ребенок.

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

Перенесли сроки прохождения аттестации на более ранние.

•Это ужасно, но зато потом 5 лет можно работать уверенно и с категорией.

• Зарплату раньше начислят по категории.

Вы переехали в новый дом, дальше от места вашей работы.

• Мне придётся дальше идти, что способствует поддержанию фигуры.

Не готов дома ужин

Разгрузочный день для семьи

Есть желание приготовить что-то новое и быстрое.

Рано просыпаюсь в выходной

•Столько можно всего сделать за день!!!

• И для себя любимой время останется.

В комнате прохладно, но зато... (так легче думается).

С утра не кончается дождь, но мне кажется это замечательным, потому что... (в такой день хорошо сочиняются стихи).

У меня сломался телефон, но зато это повод, чтобы…

У нас сегодня в квартире целый вечер не было электричества, но зато…

В автобусе я немного задумался и уехал дальше, чем нужно, на две остановки, но…

Вопросы рефлексии (рефлексивный кубик)

• Трудно ли вам было отвечать?

• Было ли для вас что-то новое?

• Считаете ли вы полезным упражнение?

• Открыли ли вы что-то новое для себя?

• Как вы себя сейчас чувствуете?

• Какие у вас сейчас ощущения?

Синквейн «Счастье»

(Синквейн – это стих –е , состоящее из 5 строчек, которое требует синтеза информации в кратких выражениях.

1 строка – тема, главное слово (существительное, о котором пойдет речь).

2 строка – 2 прилагательных (описание признаков и свойств объекта).

3 строка – 3 глагола (характерные действия этого существительного).

4 строка – предложение из 4 или более слов (которое выражает личное отношение к предмету).

5 строка – слово-резюме (существительное, характеризующее суть предмета).

Каждая женщина это цветок. Женщина такая же нежная, хрупкая и невероятно сильная, как цветок ... он способен прорасти даже из камня. Я прошу вас, милые женщины, помнить, что даже если вас закатали в асфальт, то вы, подобно цветку, все равно подниметесь, прорастете и гордо поднимете голову, заявив всему миру - я женщина и я прекрасна и счастлива!!!

Сейчас вам нужно на своем цветке написать, о том, что сегодня было важным и необычным именно для Вас и после украсить эту весеннею поляну ( видео «Цветы»).

-Подведение итогов. Я очень надеюсь, что из сегодняшнего занятия Вы вынесли для себя много полезного и интересного.

М. Горький говорил, что человек создан для счастья, как птица для полета. Будьте счастливы, но помните, никто не сделает Вас счастливыми, кроме Вас самих, поэтому радуйтесь жизни, цените настоящее.

*"Если хочешь быть счастливым — будь им", — Кузьма Прутков.*

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, заискивания 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.

Упражнение «Берег осуществленных мечтаний»

(обратная рефлексия)

Цель: выяснить, насколько оправдались ожидания участников, с каким настроением они заканчивают занятия.

Участников просят подойти к нарисованному «Берегу надежды» и озвучить, сбылись ли их ожидания. Если да, то следует переклеить стикер на берег осуществленных надежд.

«А счастье ходит с нами рядом.

С улыбкой говоря: «Смотри!

Меня искать совсем не надо,

Я есть всегда, ведь я внутри!»

Подведение итогов тренинга

Цель: осознание участниками приобретенного на занятии опыта.

Психолог. Наше занятие заканчивается. Сегодня мы искали **ответы на вопрос о счастье, способы получить его**.

- Что полезного вы узнали?

- Какие задачи было сложно выполнять?

- Что бы вы хотели пожелать друг другу?

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.