Психологічно-освітній тренінг на тему:

«Давайте разом станемо щасливими!»

Психолог

Комунальний навчально-виховний комплекс «дошкільний навчальний заклад № 21 «Казка» (ясла-садок) комбінованого типу художньо-естетичного спрямування» Янчук Ірина Віталіївна

Если любишь цветок - единственный, какого больше нет ни на одной

из многих миллионов звезд, этого довольно: смотришь на небо и

чувствуешь себя счастливым…

Люди забираются в скорые поезда, но они уже сами не понимают,

чего ищут… Люди выращивают в одном саду пять тысяч роз... и не находят того, что ищут... А ведь то, чего они ищут, можно найти в одной-единственной розе, в глотке воды...

Глаза слепы. Искать надо сердцем.

***Антуан де Сент-Экзюпери***

Есть такое твердое правило, - сказал мне позднее Маленький

принц. - Встал поутру, умылся, привел себя в порядок - и сразу же

приведи в порядок свою планету.

***Антуан де Сент-Экзюпери***

**Словник:**

Щастя – це стан цілковитого задоволення життям, відчуття глибокого вдоволення й безмежної радості, яких зазнає хто-небудь (Академічний тлумачний словник української мови).

**Ключова ідея:**

Усі люди прагнуть бути щасливими, але не всі замислюються над тим, як насправді стати щасливими. Часто це поняття замінюють хибні людські цінності, прагнення до збагачення. Людина починає жити заради придбання, нічого не віддаючи взамін, бездумно споживаючи ресурси навколишнього світу, не замислюючись над наслідками. Щасливою вона від цього не стає. Адже, у світі майже все, що відбувається – не випадкове, а викликане якимись причинами. Тому кожен з нас несе відповідальність за свої вчинки. Треба вчитися розуміти залежність між причиною та наслідками дій, розуміти, що існує певна закономірна послідовність явищ, подій, порядку у взаємодії природи і суспільства. Розуміти, що насправді, для того щоб стать щасливими, не так багато і треба. Всього лише завжди пам’ятати один з найважливіших законів Всесвіту – все повертається тобі!

**Піраміда знань *(результат, який ми маємо отримати)*:**

*знання:* у кожної людини можуть бути свої інтереси, бажання, потреби,з якими треба рахуватися, але всі вони повинні підпорядковуватися правилам співіснування між природою та суспільством; кожен повинен розуміти, що усі дії мають певні наслідки; людям кожного дня треба замислюватися та брати відповідальність за свої дії;

*вміння:* формулювати свої наміри, узгоджувати їх зі спільними діями, висловлювати і сприймати пропозиції інших, виявляти доброзичливе ставлення до навколишнього світу (до людської спільноти, до природи), вчитися розумно, дбайливо ставитися до природних ресурсів, берегти їх;

*цінності:* чуйність, дбайливість, шанобливість, бережливість, лагідність – як складові щастя.

**Цільова аудиторія:**

діти старшого дошкільного віку.

**Ведуча:**

практичний психолог.

**Мета:**

* формувати у дітей бажані моделі поведінки та ставлення до навколишнього світу, формувати уявлення про взаємозв’язок між діями та наслідками;
* вчити самостійно бачити проблему, шукати шляхи її подолання, знаходити взаємозв’язок між своїми діями та наслідками;
* розвивати комунікативні навички, навички партнерської взаємодії, прагнення до пошуків нових знань за для вирішення проблемних ситуації; розвивати вміння використовувати отриманні знання на практиці;
* виховувати бережне ставлення до природи.

**Структура тренінгу:**

* вправа на створення позитивного емоційного фону у групі;
* художнє слово (читання притчі);
* повідомлення теми та мети тренінгу (вправа «Ланцюжок слів»);
* вступне самодослідження дітей (вправа «Вибір»);
* проблемно-пошукова ситуація «Що буде, якщо…»;
* колективна праця (створення колажу);
* полілог «Чи пов’язане самопочуття людини з навколишнім світом?»
* етюд «Сонечко»;
* ігрова вправа «Корисне-некорисне»;
* комунікативна вправа «Прошу тебе»;
* самостійна робота дітей у підгрупах;
* аудит;
* отримання домашнього завдання.

***Хід тренінгу***

**Вправа «Передай усмішку»**

Сядьте, дітки, всі рівненько,   
Усміхніться всі гарненько,   
Настрій гарний ми взяли.   
Працювати почали.

Усміхніться сонечку й мені,

Усміхніться один одному привітно,

Подаруйте усмішку усім

І серденька всіх засяють дивним світлом.

**Стартовий текст**

Сьогодні я хочу розповісти вам одну старовину притчу про щастя.

Одного разу йшло Щастя по лісу і раптово впало в яму, сидить Щастя в ямі і плаче. Йшла повз людина, Щастя почуло людину і кричить з ями:  
«Добра людина! Витягни мене звідси. »  
«А що ти мені даси за це?» - Запитує чоловік  
«А що ти хочеш?» - Перепитує Щастя.  
«Я хочу великий і красивий будинок з видом на море, найдорожчий».  
Щастя дало людині будинок, людина зраділа, втекла до будинку і забула про Щастя.  
Сидить Щастя у ямі плаче ще голосніше.  
Повз йде друга людина, почуло Щастя людину і кричить їй:  
«Добра людина! Витягни мене звідси!»  
«А що ти мені даси за це?» - Запитує чоловік.  
«А що ти хочеш?» - Перепитує Щастя.  
«Я хочу багато красивих і дорогих машин, різноманітних марок».  
Дало Щастя людині те, що вона попросила, зрадів машинам чоловік, забув про Щастя і втік.  
Зовсім втратило надію Щастя.  
Раптом чує, йде третя людина, крикнуло їй Щастя:  
«Добра людина! Витягни мене звідси, будь ласка ».  
Людина витягнула Щастя з ями і пішла далі, зраділо Щастя, побігло за цією людиною і питає:  
«Добра людина! А що ти хочеш за те, що допомогла мені? »  
«Нічого мені не треба» - відповів чоловік.  
Так і побігло Щастя за людиною, не відстаючи від нього ніколи.

**Вправа «Ланцюжок слів»**

Сьогодні ми поговоримо про дуже важливу річ у житті людини - про щастя, про те, що означає бути щасливими і що треба для цього робити.

*(Ставимо перед дітьми запитання і просимо відповідати стисло: одним словом або реченням. Якщо деякі запитання викликають складнощі, можна надати необхідні пояснення, але спочатку запросити бажаючих дітей з групи самим пояснити те, що незрозуміло іншим).*

Чи багато речей потрібно людині, щоб стати щасливою?

Чи можна назвати щасливою людину, у якої великий, красивий дім, багато машин, різних речей?

Чому щастя побігло за тою людиною, яка нічого собі не просила?

Пригадайте подію, коли ви почували себе щасливими.

Пригадайте подію, коли ви почували себе нещасливими.

Як ви вважаєте, що насправді потрібно людині щоб стати щасливою?

Що потрібно для щастя саме вам?

Вашої родині?

Усім людям?

Чи треба людині щось робити, щоб стати щасливою? Що саме?

*(Відповіді дітей фіксуються схематично і вішаються на дошці)*

**Вступне самодослідження (вправа «Вибір»)**

То, як буде почувати себе людина, як гарно буде вона жити, чи буде вона радісна та щаслива насправді залежить саме від її вибору. Нам кожного дня потрібно замислюватися як правильно вчинити, чи добре це, чи погано, або навіщо це треба робити. Від наших дій залежить наше майбутнє. Зараз я вам усім теж пропоную зробити вибір.

*Перед вправою треба заздалегідь підготувати для кожної дитини картку дослідження з її ім’ям. На картці*  *біля запитання намалювати кружечки, які дитина має розфарбувати залежно від відповіді: зелений – завжди, жовтий – інколи, білий – ніколи. Зауважуємо, що «завжди» означає, що кожного разу у такій ситуації ми робимо одне і те саме, «інколи» – деколи ми вчиняємо так, а іншого разу – по-іншому, «ніколи» означає, що ми ніколи не замислювалися над поведінкою у такій ситуації, не спостерігали за собою, що нам важко визначитись або ми цього не робимо. Наголошуємо, що відповідати треба чесно, але не витрачати багато часу на обміркування. За потреби можна пояснювати, надавати приклади.*

* Я намагаюся бути привітним, дарувати всім свою усмішку та підтримувати з усіма доброзичливі стосунки. Для мене важливо радувати інших.
* Я слідкую за власним здоров’ям: завжди роблю фізкультурні вправи, вживаю корисну їжу та напої, знаю правила безпечної поведінки.
* Я знаю, як можна попросити когось про допомогу, коли щось в мене не виходить, і як запропонувати допомогу тому, хто її потребує.
* Я знаю, чому не варто завжди купувати нові речі. Я можу ремонтувати старі іграшки, речі і знов використовувати їх.
* Я завжди прибираю за собою, де б я не був.
* Я можу пояснити, чому треба заощаджувати папір.
* Коли я мию руки, то відкриваю кран, щоб вода бігла тоненькою цівкою. Завжди закручую кран, коли мені вода не потрібна. Я вважаю, що її треба берети.
* Я дбаю про рослини і тварин навколо мене. Бути другом природи важливо для мене.
* Я вважаю, що краще віддавати, чим брати.

**Проблемно-пошукова ситуація «Що буде, якщо…»**

*Мета:* вчити дітей замислюватися над наслідками власних дії, дій людини, знаходити взаємозв’язок між подіями та результатом, практикувати у здійснюванні правильного вибору, вчити вмінню підпорядковувати свою поведінку та аргументовано пояснювати наслідки свого вибору.

*Ситуація 1.* Петрику мама купила нову машинку. Він з гордістю приніс її до дитячого садку і став хвалитися. До нього підійшов Андрійко і попросив дати йому погратися машинкою. Петрик розізлився – це ж нова машинка, він сам ще не награвся з нею, а раптом Андрійко зламає її. Він відштовхнув Андрійка і нагрубив йому. Що буде, якщо Петрик завжди буде поводитися з дітьми таким чином? Як правильно треба було вчинити?

*Ситуація 2.* Марійка дуже полюбляє солодощі і постійно просить маму ,щоб вона їй купувала цукерки, жуйки, «Кіндер Сюрпризи», або тістечка з солодкими газованими напоями. І дуже ображається, коли мама відмовляється. Тоді Марійка починає вередувати. Що буде, якщо мама постійно буде покупати Марійці те, що вона просить і не буде їй відмовляти? Чому? Як краще пояснити це Марійці?

*Ситуація 3.* Софійка дуже хоче скоріше стати дорослою. Тому, коли їй знадобилися олівці, вона не стала кликати когось на допомогу, а вирішила достати їх самостійно, хоча вони лежали на самої високої полиці. Що буде, якщо Софійка стане на стілець і буде тягнутися до верхньої полички? Чи вірне рішення вона прийняла? Чому?

*Ситуація 4.* Микиті швидко набридають старі іграшки. Коли він іде з дорослими по вулиці, він постійно просить зайти до крамниці і купити йому хоч якусь нову іграшку. Що буде, якщо дорослі будуть купувати йому нові іграшки кожного дня? Що буде, якщо так будуть робити усі батьки?

*Ситуація 4.* Коля дуже полюбляє малювати. У нього дуже багато зошитів та альбомів для цього. Але він не розуміє, чому бабуся каже, що треба використовувати їх ощадливо – малювати на обох сторонах аркуша, або якщо малюнок займає небагато місця, то поряд можна намалювати це декілька. Що буде, якщо Коля не послухає бабусю та не стане заощаджувати папір? Що буде, якщо так стануть робити усі?

*Ситуація 5.* Оленка дуже охайна дівчинка. Вона слідкує за собою. Завжди вмивається, робить зачіску, довго чепуриться перед дзеркалом. Але старший брат постійно сварить її зате, що вона забуває закривати кран з водою, поки дивиться у дзеркало. Вона не розуміє – ну що тут такого? Що буде, якщо не закручувати кран, коли вода вже не потрібна? Що буде, якщо всі люди не будуть берегти воду?

*Ситуація 6.* Наталка з подружкою ходила гуляти до парку. Це була чудова прогулянка: вони їли морозиво та збирали букети з квітів. А ще вони знайшли у кущах справжнє гніздо, узяли його обережно до рук, щоб тільки роздивитися краще. Але настрій їм зіпсувала якась жінка. Вона стала казати, що не можна так поводитися: рвати квіти, кидати обгортки від морозива у парку, чіпати руками гніздо. Що буде, якщо кожен буде відпочивати на природі не замислюючись про наслідки? Що буде, якщо люди не будуть прибирати за собою? Якщо кожен буде гуляти по траві, рвати квіти, ламати гілки, палити вогнища у лісі, чіпати тварин або пташок?

**Складаємо колаж**

*За відповідями дітей після обговорення кожної ситуації, вішаємо на дошці фотографії з наслідками, які можуть бути у разі неправильного вибору.*

**Полілог «Чи пов’язане самопочуття людини з навколишнім світом?»**

Подивіться на дошку. Чи гарно будуть жити люди у такому світі? Чи будуть вони щасливі? Чому? Що треба робити, щоб світ став іншим? Давайте пошукаємо відповіді, як перетворити ці малюнки на протилежні? Що кожен з нас може для цього зробити? І щоб перетворити перший малюнок я пропоную вам пограти у гру «Сонечко».

**Етюд «Сонечко»**

Діти стають у коло. Ведучій звертається до них: «Подивіться уважно на своїх друзів, кого б з них ви обрали у нашій грі бути сонечком. Це має бути така людина, від якої тепло, приємно всім. Сонечко може обертатися, і ми будемо тихенько йти по колу. Відчуйте, як приємно, коли тебе гріє сонечко. А тепер давайте зробимо багато сонечок. Кожен стане сонечком, яке зігріватиме теплом інших. Куди не повернешся, куди не підеш, всюди приємно, тепло.

У цю гру можна грати час від часу. Як відчуваєте, що десь (у групі, вдома, в розмові) «захмарилося», так і вмикайте своє сонечко. І все навколо обов’язково зміниться. Не може не змінитися! Адже це такий закон у житті – все повертається до тебе. Усміхнися щиро – всміхнуться і тобі у відповідь. Стисни кулаки – і тобі дадуть таку ж саму відповідь.

*Вішаємо на дошку навпроти першої картинки, картинку з протилежним змістом.*

**Ігрова вправа «Корисне-некорисне»**

*Діти залишаються у колі. Граємо з м’ячем.*

Я гадаю, що перетворити другу картинку теж буде не складно. Ви всі мабуть вже знаєте, що корисно для нашого здоров’я, а що ні. Ми це перевіримо і для цього пограємо у гру «Корисне – некорисне» *(аналог гри «Їстівне – неїстівне»).*

**Комунікативна вправа «Прошу тебе»**

Ми вже з вами говорили сьогодні про те, як важливо вміти звертатися до інших людей за допомогою, або пропонувати свою допомогу, якщо хтось її потребує. Зараз ми потренуємося це робити.

*Діти роблять два однакових кола – одне у середині іншого і стають обличчям один до одного. Гра проводиться у парах. Всі по черзі звертаються до свого партнера з проханням щось пояснити. Інша дитина відповідає: «Гаразд, я з радістю тобі допоможу». На початку гри встановлюються правила:*

* *дивитися в очі тому, до кого звертаєшся;*
* *звертатися до людини по імені;*
* *просити спокійним, лагідним голосом;*
* *вживати ввічливі слова;*
* *обов’язково дякувати.*

*Варіанти прохань: пояснити, де знайти у групі певний предмет; допомогти зробити щось, чого дитина ще не вміє; допомогти зробити вибір, наприклад, вибрати певний колір, щоб щось намалювати і т. п. За необхідністю діти можуть мінятися партнерами. Для цього зовнішнє коло рухається, а коло у середині стоїть на місці.*

*Наприкінці ведуча просить дітей допомогти перетворити інші картинки з негативними наслідками на дошці. Для цього пропонує попрацювати підгрупами за своїми столами і намалювати шляхи вирішення певної ситуації.*

**Діємо самостійно ( робота в групах)**

*Кожна група отримує аркуш і олівці (фломастери). Аркуш поділений на 4 частини. Завдання намалювати схематично свої пропозицій, щоб світ на картинках (на дошці) став краще. Пояснити дітям, що часу для малювання обміль, тому не треба намагатися малювати багато, або красиво. Треба зобразити картинку схематично, лише щоб інші змогли зрозуміти, що ваша група намагається запропонувати. Кожна група має обговорити ситуацію і знайти спільну пропозицію. Усі ситуації стосуються заощадження та збереження природних ресурсів.*

*Після представлення кожної групи своїх пропозицій, знаходимо разом спільні рішення і вішаємо на дошці відповідні малюнки навпроти кожної картинки з негативними наслідками.*

**Аудит**

Діти, давайте ще раз подивимося на дошку. Як ви гадаєте, у якому світі людина зможе насправді стати щасливою? Чи залежить це від її вчинків? Розкажіть, будь ласка, чому ви сьогодні навчилися і які висновки зробили для себе. Для цього висловиться кожен, по черзі *(вправа «Мікрофон»).* Своє висловлювання треба починати зі слів «Тепер я буду завжди…».

**Домашнє завдання**

А як ви гадаєте, чи може одна людина щось змінити? Подивіться, скільки нас сьогодні. Якщо кожен з присутніх буде нести відповідальність за свої вчинки та пам’ятати, що все у житті повертається до тебе, то ми вже зможемо зробити маленький крок назустріч щасливому життю.

Але якщо нам вдасться залучити до цього інших людей, то ми обов’язково всі разом станемо щасливими у нашому майбутньому. Тому пропоную вам усім домашнє завдання: зробити рекламний плакат, разом з батьками, з друзями (намалювати, зробити колаж або придумати будь-який свій цікавий варіант), щоб нагадати людям про наслідки їх вчинків. Хай назва цього плакату буде співпадати з нашою сьогоднішню темою: «Давайте разом станемо щасливими!».

І в кінці нашої зустрічі давайте подякуємо один одному , адже вміння дякувати іншим – це теж маленький крок до щастя!