**Година спілкування на тему: “Як бути щасливими?”**

**(для учнів 5-6 класів)**

**Мета:** ознайомлення учнів з  їхніми правами і обов’язками; допомога учням       визначитися з позицією, яку вони займають стосовно інших людей;спрямування учнів на позитивне мислення; профілактика правопорушень; виховання в учнів відповідальності за свої вчинки.

**Матеріали:** Конституція України, Декларація прав дитини, плакат з виразами емоцій, плакати “Сонечко” і “Хмарка”, малюнки з ситуаціями, психодіагностичні тести.

**Хід заняття:**

Кожна людина, від дня свого народження має права, якими користується, обов’язки, яких впродовж життя повинна дотримуватись і відповідальність, яку людина несе за всі свої вчинки. Так про нас подбала наша держава. А саме у Конституції України проголошені всі права і обов’язки громадян – дорослих і дітей, і враховано Конвенцію ООН про права дитини.

Конвенція – це міжнародний договір з питань прав дитини.

Основним Законом України забезпечується **право на життя, на освіту, на медичне обслуговування; усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах.**

**Вправа “Моє ім’я – риса характеру”**

(Кожен учень називає своєім’я  і рису характеру або емоцію, яка  починається на першу літеру його імені.)

Напевно, Ви щасливі, що у Вас є ім’я. Ви знаєте, що мати ім’я у вас є право? У Конвенції ООН про права дитини є така стаття: **людина має право на ім’я і набуття громадянства.**

Ви назвали свої імена і різні риси характеру:  позитивні і негативні. Розглянемо плакат з виразами емоцій і спробуємо визначити, яка емоція є позитивною, а яка є негативною. У яких емоційних станах людина є щасливою, а у яких ні? (Діти висловлюють свої думки по кожному виразу емоцій, які зображені на плакаті).

**Експрес-тест на визначення самооцінки учнів.** .(Додаток1).Учні отримують бланки для виконання тесту і згідно інструкції роблять відмітку у бланку.Троє учнів допомагають зібрати бланки та порахувати скільки є учнів з високою, адекватною та низькою самооцінкою.На дошці є два плакати: “Сонечко” і “Хмарка”. На “Сонечко” прикріплюється аркуш, з написаною на ньому кількістю учнів, що мають адекватну самооцінку, а на “Хмарку”—що мають високу і низьку самооцінку. Дітям пояснюється, що “Сонечка” – це ті діти, котрі задоволені життям, позитивно налаштовані, впевнені, сміливі, рішучі, оптимістичні, почуваються щасливими. А “Хмарки” – це діти, котрі невпевнені у собі, або занадто перебільшують свої сили і можливості, не задоволені життям, і тому таким дітям  потрібно більшого прагнення до щасливішого життя. Але це все є прояви нашої індивідуальності, настрою та налаштованості на життя. Але бути собою у нас теж є право – **це право на збереження індивідувальності.**

Але чи може людина бути щасливою, коли відчуває себе хмаркою?  Існує  безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні та фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні – навпаки, надихають. Ви,мабуть, і самі помітили: коли думаєте про можливу невдачу, справді Вас може спіткати невдача. Або, іноді боїтеся чогось, і воно таки трапляється з Вами. Якщо Ви вважаєте, що Ви непомітні і не гідні уваги, безталані і нікому не потрібні або нікому не подобаєтеся, знайте: Вас справді не помічатимуть. Але все залежить від Вас! А також від думок, дій, почуттів. З них ми почали і ними боротимемося за щастя. Отже, спробуємо дати раду думкам.

Наші думки тісно пов’язані з позицією, яку ми займаємо відносно інших людей. Спробуйте визначити позицію, яку займає щаслива людина і з власною позицією   (Ви зараз сам на сам з собою, тож будьте відвертими).

Ось позиції:

**1. У мене не все  добре -- у інших все добре, або Я –, інші +.**

Як правило, це позиція людини, яка низько цінує себе (з низькою самооцінкою).Ті, хто дотримуються цієї позиції, вважають що вони ні на що не здатні, а успіх обходить їх стороною. Зазвичай вони діють вкрай обережно, довго наважуються на щось, передбачають усі можливі перешкоди або взагалі “закінчують роботу на початку”,  заздрять іншим, не схильні до ризику і майже ніколи не досягають успіху.

**2. У мене все добре – у інших не все добре, або Я+, інші -.**

Це вже позиція людини із завищеною самооцінкою. Такі люди ніколи не вважають себе винними, у всіх  неприємностях звинувачують інших, вони часто досягають бажаного, але не викликають симпатії в оточення.

**3.** **У мене не все добре – у інших не все добре, або Я-, інші -.**

Це позиція безнадії. Людина з такою позицією не помічає нічого доброго ані в собі, ані в інших.  Світ для неї завжди у темних фарбах. Така людина ані себе не любить, ані своє оточення. Про успіх годі й говорити.

**4. У мене все добре – у інших все добре, або Я+, інші+.**

Це оптимістична позиція. Люди, що її займають, добре ставляться і до себе, і до інших, з-поміж вад завджи знаходять щось позитивне, а коли когось і критикують, не зачіпають гідності, не принижують, не ображають.  Такій людині завжди симпатизують і вона досягає значних успіхів. Це і є позитивне мислення.

Зорієнтувалися в своїй позиції? Якщо це не № 4, то постарайтеся змінитися. Бо тільки ця позиція №4 є позитивним мисленням і робить людину щасливішою.

*НАРОДНА МУДРІСТЬ КАЖЕ:*

***“ЯКІ  ЛЮДИ --  ТАКЕ  Й  ЩАСТЯ  БУДЕ”.***

І  знову про це говорить **право на вільне висловлювання власної думки.**

Але не треба забувати, що існують ще і **обов’язки:**

* Бути чемним і уважним,
* Поважати старших,
* Допомагати батькам у веденні домашнього господарства.

*НАРОДНА МУДРІСТЬ КАЖЕ:*

***“ЯК  ПОСТЕЛИШ  --  ТАК  І  ВИСПИШСЯ”,***

“***ЯК  “НА”  – ТО  ЙДЕ,  А   ЯК  “ДАЙ” – ТІКАЄ”.***

А зараз я пропоную Вашій увазі малюнки, на яких зображені життєві ситуації.

1- малюнок, на якому зображено хлопчика, котрий м’ячем вдарив дівчинку, 2- хлопчик дарує дівчинці квіти. Погляньте на ці малюнки. Що Ви бачите? Які ситуації зображені на малюнках?  Які тут порушуються права людини? В якій ситуації хотіли б бути Ви?  Чи може людина бути щасливою в ситуаціях, що зображені на малюнках? (Обговорення).

Звичайно, у Вас є **право на відпочинок і дозвілля, брати участь в іграх і розважальних заходах**, але не шкодити здоров’ю іншому чи не завдавати болю , тілесних ушкоджень іншому, бо тут Ви повинні пам’ятати про свій **обов’язок : --піклуватися про своє здоров’я,** а також пам’ятати**, що будь-яке насильство переслідується законом. Кожен має право на повагу до його гідності.**

Слова і думки – це дуже сильний засіб. Ваше життя в тому вигляді, в якому воно є сьогодні, -- це фізичний прояв всіх Ваших думок, як добрих,  так і поганих. Ті, хто рахують себе компетентними, розумними, успішними і результативними знаходяться в більш вигідному становищі в порівнянні з тими, котрі вважають себе безпорадними і очікують неприємностей. Більш привабливо виглядає життя людей, котрі мислять позитивно. Все гладенько не буває, але навіть в моменти труднощів цим людям вдається жити у злагоді з собою і використовувати свій внутрішній потенціал.

А зараз, для того, щоб Ви переконалися, чи вмієте Ви бути щасливими, пропоную тест. (Додаток 2).

Додаток 1

**Діагностика   самооцінки**

Намалювати   8  кружечків:

Запропонувати учням поставити  букву “Я” в один з цих кружечків.

Якщо “Я” буде стояти в першому чи в другому кружечку – висока самооцінка.

Якщо “Я” буде стояти в сьомому чи в восьмому кружечку – низька самооцінка.

Додаток 2

**Тест “Чи вмієте ви бути щасливими ?”**

ІНСТРУКЦІЯ:  На кожне запитання виберіть один з трьох варіантів відповідей.

1. Коли задумуєтесь над своїм життям, приходите до висновку, що:

0 – все було скоріше гірше ніж краще;

1 – все було скоріше краще ніж гірше;

2 – все було відмінно.

2. В кінці дня зазвичай:

0 – незадоволений собою;

1 – день міг пройти краще;

2 – все було відмінно.

3. Коли Ви дивитесь у дзеркало думаєте:

0 – могло б бути і краще;

1 – а що, зовсім непогано;

2 – все прекрасно.

4. Якщо дізнаєтесь про вагомий виграш когось із знайомих, думаєте:

0 – ну, мені ніколи не таланить так;

1 – ах, чому ж не я;

2 – одного разу так поталанить мені.

5. Якщо почуєте по радіо, дізнаєтесь із газет про якусь трагічну подію, говорите собі:

0 – ось так одного разу буде і зі мною;

1 – на щастя мене ця біда обминула;

2 – ці репортери навмисно перебільшують та драматизують.

6. Коли пробуджуєтесь зранку, частіше:

0 – ні про що не хочеться думати;

1 – зважуєте, що Вам цей день готує

2 – задоволені, що почався новий день і можуть бути нові сюрпризи.

7. Думаєте про Ваших друзів:

0 – вони не настільки цікаві  як хотілося б;

1 – звичайно у них є недоліки, але вцілому вони дуже терпеливі;

2 – прекрасні люди.

8. Порівнюючи себе з іншими вважаєте:

0 – мене недооцінюють;

1 – я не гірший за інших;

2 – підходжу в лідери, і це, напевне, признають усі.

9. Якщо Ваша вага збільшилася на 4-5кг.:

0 – впадаєте в паніку;

1 – рахуєте, що в цьому немає нічого поганого;

2 – негайно переходите на дієту і посилено займаєтесь фізичними вправами.

10. Якщо сталася неприємність,Ви:

0 – клянете долю;

1 – знаєте, що поганий настрій минеться;

2 – намагаєтесь розважитися.

**Інтерпритація результатів:**

17 – 20 б.: Ви настільки щаслива людина, що навіть не віриться, що таке можливо!

Радійте життю, не звертайте уваги на неприємності і життєві незгоди. Людина Ви життєрадісна, подобаєтесь оточуючим своїм оптимізмом, але … Чи не надто поверхнево і легковажно Ви відноситесь до всього, що відбувається?  Дещо тверезості та скептизму Вам не зашкодить.

13 – 16 б.: Напевно, Ви “оптимально” щаслива людина, і радості в Вашому житті явно більше, ніж смутку. Ви хоробрі і холоднокровні, у Вас тверезий склад розуму і легкий характер. Не пасуєте, зустрівшись з труднощами, тверезо їх оцінюєте. Оточуючим з Вами зручно.

8 – 12 б.: Щастя  і нещастя для Вас виражається формулою “50х50”. Якщо хочете схилити чашу ваг в свою користь, старайтесь не пасувати перед труднощами, зустріньте їх гідно, спирайтесь на підтримку друзів і не залишайте їх у біді.

0 – 7 б.: Ви звикли на все дивитися через чорні окуляри, вважаєте, що доля приготувала Вам участь людини невезучої, і навіть інколи мотивуєте цим. А чи треба так? Намагайтесь більше часу проводити в колі веселих, оптиимістично налаштованих людей. Добре було б чимось захопитись, знайти “хоббі”.