

Марія Прохорівна ЧУПРИНА,
вчитель історії Великодолинського
навчально-виховного комплексу
«Загальноосвітня школа I-III ступенів – гімназія»
Овідіопольського району Одеської області,
спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист,
керівник шкільного дискусійного клубу старшокласників «Погляд»

Дискусія «Щаслива людина тоді, коли...»

(засідання шкільного дискусійного клубу старшокласників «Погляд»)

Мета: побудити цікавість старшокласників до життєво важливого питання про людське щастя, проблеми власного щастя; сприяти формуванню в учнів системи ціннісного ставлення особистості до самої себе, соціального і природного довкілля та вихованню позитивних рис характеру й поведінки, сприйняття ними загальнолюдських цінностей; сприяти розвитку в учнів умінь та навичок ведення дискусії, толерантного ставлення до думок опонентів, уміння організувати свою промову; сприяти розвитку навичок культури спілкування, набуттю учнями життєво необхідних компетенцій для життя у сьогоденному світі, у європейському співтоваристві.

Форма заняття: дискусія.

Учасники: члени шкільного дискусійного клубу старшокласників «Погляд», практичний психолог, гості.

Обладнання:

1. Тематично оформленні шість робочих столів відповідно до творчих завдань «Захисти своє щастя».
2. Плакат «Критерії щастя»,
3. Портретна галерея «Мить щастя».
4. Виставка оберегів щастя нашого народу.
5. Вислови і цитати по темі:
 - ✓ «В житті існує тільки одне щастя – кохати і бути коханою» (*Жорж Санд*).
 - ✓ «Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами; як риба в воді, так ми у ньому, і воно біля нас шукає нас самих» (*Григорій Сковорода*).
 - ✓ «Не ганяйся за щастям: воно завжди в тобі самому» (*Піфагор*).
 - ✓ «Насолоджуватися щастям – велике благо, мати можливість давати його іншим – благо ще більше» (*Френсіс Бекон*).
6. Мультимедійна презентація: слайди – епіграф дискусії, визначення ключових термінів, результати соціологічних досліджень, «Карта щастя», «Формула щастя» від Мартіна Селігмана.
7. Мультимедійні засоби, доступ до мережі Інтернет.
8. Буклет «Щастя. Яке воно?».

Очікуваний результат:

На основі аналізу різних джерел інформації учні зможуть:

- визначати своє місце і призначення в житті;

- обирати власні висоти та засоби їх досягнення;
- виділяти власні життєві цінності;
- оцінювати суть проблеми – щастя людини в сучасному світі;
- тлумачити терміни.

I. ПОПЕРЕДНЯ РОБОТА

1. Провести соціологічні дослідження «Вибір критеріїв щастя» серед учнів 11-х класів та їх батьків.

2. Попередня робота в мікрогрупах (МІГ):

- ✓ Індивідуальні завдання МІГам із підбору та вивчення теоретичного матеріалу за темою дискусії.
- ✓ Підготувати тематичне оформлення шести робочих столів відповідно до творчих завдань «Захисти своє щастя».

3. З творчими групами учнів підготувати розповіді, повір'я про щастя, які існували у нашого народу, про те як наші предки по-різному приманювали до себе щастя.

4. Підбір оберегів щастя нашого народу та організація ВИСТАВКИ оберегів щастя.

5. Підготовка творчою групою учнів матеріалів до ПОРТРЕТНОЇ ГАЛЕРЕЇ «Мить щастя».

6. Виготовлення творчою групою учнів плакатів.

7. Підбір матеріалів до мультимедійної презентації.

8. Здійснення творчою групою учнів відеозйомки в смт Великодолинське, підготовка та монтаж відеофільму «Роздуми про щастя».

9. Виготовлення творчою групою учнів буклету «Щастя. Яке воно?».

Епіграф

*«В погоні за щастям іноді потрібно
просто зупинитися і бути щасливим»*

Дейл Карнегі

II. ПЕРЕБІГ ЗАХОДУ

Всі учасники дискусії розташовуються в приміщенні за шістьма робочими столами (*за власним бажанням*), які тематично оформлені відповідно до творчих завдань «Захисти своє щастя».

1. Мотивація діяльності.

Слово вчителя: Доброго дня, шановні панове та гості!

Я рада вітати Вас. Запрошую всіх присутніх до дискусії, тема якої «Щаслива людина тоді, коли...». Епіграфом дискусії є слова Дейла Карнегі.

Щоб отримати задоволення від сьогоднішньої зустрічі:

- ми повинні дотримуватись **правил дискусії** та з повагою відноситися один до одного, цінувати кожную хвилину нашого життя;
- за дотриманням регламенту і правил ведення дискусії слідкує **«група охорони часу»**;
- працює **«група науковців»**.

ПРАВИЛА ДИСКУСІЇ:

1. Думай, про що говориш.
2. Головне – аргументи, логіка.
3. Сперечайся чесно.
4. Поважай думку опонента.
5. Май мужність визнати свою неправоту.
6. Роби висновок.

Сьогодні на засіданні нашого клубу присутні гості (*представлення гостей*). Всіх присутніх ми запрошуємо до дискусії, разом подумати і висловити свої думки «Щастя. Яке воно?»

2. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вчитель: Навчання без роздумів – стверджував китайський філософ *Конфуцій* – є даремним, однак і роздуми без навчання небезпечні.

Працюючи над темою дискусії кожен із вас мав можливість створити власне розуміння філософської проблеми. Сьогодні ми спробуємо з'ясувати якою є основа для цих роздумів і зрозуміти що потрібно для того, щоб бути щасливим.

Чому ми обрали саме таку тему? Насамперед, тому, що, мабуть, немає такої людини серед нас, яка б не хотіла бути щасливою.

Але чи всі знають, як цього досягти? Тож спробуємо з'ясувати що таке щастя, висловимо свої думки, а також дізнаємося, що потрібно для того, щоб бути щасливим.

Прошу висловити свою думку:

- У яких життєвих ситуаціях ви відчуваєте себе щасливими?
- Щастя більше залежить від внутрішнього стану людини, чи від зовнішніх обставин?
- Чи багато людині потрібно для щастя?
Будь-ласка, аргументуйте власну думку.
Обмін думками учасників дискусії.



► Асоціативна вправа «Щастя це ...»


Вчитель: Спробуйте дати своє визначення поняттю «ЩАСТЯ». Отже, щастя – що це?

Завдання: Підберіть власну асоціацію до слова «ЩАСТЯ».

Відповіді: по два учасника від групи та гості.

«Група науковців» дає визначення поняттю «щастя» за словниками.

-  **Щастя** – це стан цілковитого задоволення життям; вияв радості від спілкування з рідними, близькими; успіх, удача. (*Тлумачний словник української мови*).
-  **Щастя** – поняття моральної свідомості, що позначає стан людини, який найбільше відповідає внутрішній задоволеності повнотою й осмисленістю життя, здійсненням свого людського призначення. (*Український педагогічний словник*).

 **Щастя** – благополуччя, земна благодать, бажання жити без горя, смутку, тривоги, спокій і задоволення взагалі, усе бажане, усе те, що заспокоює і задовольняє людину, за переконаннями, смаками і звичками її. (*Словник Даля*).
Мультимедійна демонстрація слайдів.

▶ Вправа «Стежинами традицій нашого народу»

Вчитель: Немає такої людини, яка б не хотіла бути щасливою – ще наші предки по-різному приманювали до себе щастя.

- Давайте згадаємо – які повір'я існували в нашого народу?
- Які обряди для збереження щастя проводили слов'яни?

*Розповіді творчих груп учнів про **обереги щастя** нашого народу, традиції.*

Презентація та демонстрація оберегів щастя.

Презентація ВИСТАВКИ оберегів щастя нашого народу.

Вчитель: Бути щасливим – головна мета кожного.

Але як досягти цієї мети?


Людина, повинна знайти своє розуміння щастя. На це запитання намагалися відповісти історики, письменники і філософи, залишивши нам перлини своїх геніальних думок.

«Прагнення до щастя – це прагнення прагнень» *Людвиг Фейєрбах*
«Не ганяйся за щастям: воно завжди в тобі самому» *Піфагор*

Нам часто хочеться, щоб життя нагадувало відеокліп, кінофільм, улюблену книгу, де на долю героїв випадає удача й кохання, досягнення й багатство.

Тому при *плануванні своєї життєвої кар'єри* кожна людина, кожен із вас вибирає для себе що і як робити. Ваші рішення впливають на все ваше життя, на те, як ви відноситеся до оточуючих і на те, якою людиною ви стаєте. Саме вони визначають вашу поведінку сьогодні і стають **основою ваших цінностей завтра.**

«Група науковців» дає визначення терміну «цінності».

 **ЦІННОСТІ** – це узагальнені уявлення про блага і можливі засоби їх отримання, на основі яких суб'єкт здійснює свідомий вибір цілей і засобів діяльності (*Енциклопедія «Вікіпедія»*).

▶ Дискусія «Захисти своє щастя»

(робота в мікрогрупах (МІГах))

Вчитель: Чітка уява ваших життєвих цінностей необхідна для того, щоб бути щасливим і чогось досягти в житті.

Пропоную провести дискусію «**Захисти своє щастя**».

Кожна творча група отримує завдання за одним із визначених критеріїв поняття «ЩАСТЯ»:

- ▽ «Людина щаслива тоді, коли відчуває себе потрібною ...».
- ▽ «Щастя – у праці».
- ▽ «Щастя за гроші ...».

- ▽ «Людина щаслива тоді, коли кохає ...».
- ▽ «Щастя – у подоланні себе, у самовдосконаленні».
- ▽ «Людина щаслива тоді, коли впевнена в собі ...».

Завдання кожній групі – провести точкову групову дискусію (організація обговорення в малій групі з метою знаходження ідей з певної теми протягом заданого терміну), навести аргументи на захист думки, яка написана в картці..

Опонентами групі, що відповідає, виступають решта учнів. Вони мають ставити запитання або висловлювати протилежні думки, пропонуючи групі довести свою правоту.

◆ Творче завдання для групи 1

«Людина щаслива тоді, коли відчуває себе потрібною...»

Можливі заперечення та запитання опонентів:

- Якщо людина живе проблемами інших, вона не має часу подбати про власне щастя.
- Чи можна цей вислів розуміти так: поки інші відчувають у тобі потребу – ти щасливий, коли ж ні – про тебе забувають, і ти втрачаєш щастя?
- Існує чимало гуманних професій: лікар, вчитель, рятівник та ін. Призначення цих людей – рятувати і допомагати іншим, а допомоги потребують постійно. Невже для того, щоб відчувати себе щасливою людиною, достатньо отримати, наприклад, фах лікаря?
- Одна людина не може допомогти всім, отже не може бути повністю щасливою.

Висновок: Бути щасливим, значить прагнути бути корисним, не чекаючи на подяку. «Найщасливіша людина та, яка дає щастя найбільшій кількості людей» (Дені Дідро).

◆ Творче завдання для групи 2

«Щастя – у праці»

Можливі заперечення і запитання опонентів:

- Безрадісна, одноманітна праця не може принести щастя. Якщо людина не любить свою роботу – вона нещаслива?
- *Леонардо да Вінчі:* «Щастя дається тому, хто багато працює». Як важка праця може зробити людину щасливою?
- Якщо жінка домогосподарка, виховує дітей і не працює, вона не може відчувати себе щасливою.

Висновок: Щасливою людину робить зовсім не престижна або творча робота як така, а перед усім та, в яку людина вкладає свою душу, від якої отримує задоволення.

◆ Творче завдання для групи 3

«Щастя за гроші ... »

Можливі заперечення та запитання опонентів:

Існує давня приказка «Не май сто рублів, май сто друзів». Чи можна купити дружбу?

Чи може людина бути щасливою без грошей і нещасною з купою грошей?
Жити в постійному стресі за своє багатство: згорить, вкрадуть, згниє...
Хіба цей страх може бути сумісним із щастям?

У *Сомерсета Моєма* є вислів: «Гроші – це шосте відчуття, без якого людина не може в достатній мірі скористатись рештою п'ятьма». Отже, гроші – найнеобхідніша для щастя річ.

Висновок: Так, гроші у житті дуже важливі, але зробити людину щасливою вони не можуть. *Соломон* проповідував: «ліпше добре ім'я за багатство велике, і ліпша милість за срібло та золото».

◆ Творче завдання для групи 4

«Людина щаслива тоді, коли кохає...»

Можливі заперечення і запитання опонентів:

А якщо людина кохає без взаємності, її теж можна вважати щасливою?

Жорж Санд: «У житті існує тільки одне щастя – кохати і бути коханою».
Чи можна розуміти цей вислів так: поки не зустрів кохання – ти нещасна людина?

Супутниками кохання є ревності, зрада, розчарування, нерозділеність. Отже, кохання не може принести людині щастя.

Висновок: Кохання змінює людину на краще, дарує їй нові чудові відчуття, мрії. У коханні споріднюються душі двох людей. І навіть нерозділене кохання прекрасне вже тим, що людина відкриває для себе красу іншої особистості.

◆ Творче завдання для групи 5

«Щастя – у подоланні себе, у самовдосконаленні»

Можливі заперечення і запитання опонентів:

Постійна боротьба із самим собою не може бути приємною, отже, і принести щастя.

Що означає перемогти себе?

Астрологи свідчать, що характер людини зумовлюють зірки. Отже, «переробити» себе не можливо, тому і щастя недоступне для людини.

Висновок: Перемога над власними недоліками – найсолідша, адже Людина таким чином відчуває себе вільною і більш сильною морально. Отже, робота над собою, прагнення самовдосконалення, відчуття власної значимості – в цих факторах теж міститься щастя.

◆ Творче завдання для групи 6

«Людина щаслива тоді, коли впевнена в собі»

Можливі заперечення і запитання опонентів:

Чи можна бути творцем свого щастя? Що для цього треба? Чи все залежить від самої людини, щоб бути щасливою?

Людина не може бути щасливою за бажанням, адже на її життя впливає чимало зовнішніх факторів (умови життя, рівень достатку, соціальні кризи, природні катастрофи та ін.).

Людина ніколи не відчує себе повністю щасливою, їй завжди бракуватиме чогось.

Висновок: Насправді, для того, щоб відчувати себе щасливою людиною, не потрібно свідомо домагатися цього. Щастя – це відчуття радості, захоплення, відкриття. Воно доступне людині, яка любить життя, уміє бачити красу природи, серце якої завжди відкрито для добра.

Вчитель: Ми тільки що намагались виправдати правомірність шести критеріїв щастя. І дійсно, кожне з них – правда.

То, можливо, вони *грані однієї ІСТИНИ?* Давайте поєднаємо ці вислови і сформулюємо своєрідний **ЗАКОН ЩАСТЯ**.

► **Моделювання поради «Щоб стати щасливим, ти маєш ...»**

Вчитель: Яким змістом людина має наповнити власне життя, щоб воно було повноцінним і щасливим? Пропоную Вам на хвилинку побувати в ролі психологів та філософів. На основі аналізу й обговорення творчих завдань визначення критеріїв «ЩАСТЯ», кожна група має підготувати власні поради до *моделі порад «Щоб стати щасливим, ти маєш ...»*.

Для цього ви повинні *скласти дві поради:*

перша порада – виходячи з думки про щастя, яка написана на картці, що:

- ✓ «Людина щаслива тоді, коли відчуває себе потрібною...»;
- ✓ «Щастя – у праці»;
- ✓ «Щастя за гроші ...»;
- ✓ «Людина щаслива тоді, коли кохає ...»;
- ✓ «Щастя — у подоланні себе, у самовдосконаленні»;
- ✓ «Людина щаслива тоді, коли впевнена в собі ...»;

друга порада – порада особисто для Вас і кожного з нас (ти маєш ...).

Прощу записати ПОРАДИ на плакаті та презентувати його.

Приклад **МОДЕЛІ ПОРАД «Щоб стати щасливим, ти маєш ...»:**

1. По-доброму ставитись до інших, завжди бути готовим допомогти людині, яка потребує твого співчуття, поради або допомоги.
2. Будь-яку працю перетворювати на творчість.
3. Пам'ятати, що гроші важлива складова твого життя, але не головна.
4. Дарувати щастя людині, яку любиш і цінувати її щире ставлення до тебе.
5. Постійно працювати над вдосконаленням власної особистості.
6. Сприймати життя оптимістично.

Захист творчими групами своїх порад та презентація плакатів.

Організація виставки плакатів.

ПРИТЧА ПРО ЩАСТЯ

Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

- Що ще зліпити тобі? – запитав Бог.
- Зліпи мені щастя, – попросив чоловік.

Нічого не відповів Бог, і тільки поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Довідка. Притча – це маленька розповідь, яка несе якесь повчання. Притчі корисно перечитувати – згадуєш ті важливі речі, про які став забувати, а іноді корисно притчу і розповісти – через неї куди легше донести думку, ніж через якісь докази.

Вчитель: Отже, кожен сам має зліпи своє щастя! Поглянь навколо: цей світ – для тебе! Знайди свою мрію, прагни до неї, не будь частиною сірої маси! Людина, що прагне до чогось, зробить все можливе, щоб досягти мети.

Тільки ти можеш змінити своє життя або в хороший, або в поганий бік. Наше життя повністю залежить від нас, і нам вирішувати, як жити далі: в щасті й здоров'ї або в убогості і прикrostі. Розбав життя яскравими фарбами, поки не пізно! Адже ми самі диктуємо реальність. Що ми будемо робити і чи будемо взагалі – **все залежить від нас!**

► Презентація творчою групою портретної галереї «Мить щастя»

Аналіз фотографій щасливих людей в різні періоди життя.

– Питанню щастя приділяли увагу багато видатних людей в різні історичні періоди. Психологи і філософи різних держав світу довго працювали над проблемою і сьогодні виділяють такі стратегії щастя, або рекомендують сім кроків як стати щасливою людиною.

□ Стратегія щастя № 1: Не турбуйтеся, будьте щасливі!

Доктор наук *Том Джі Стівенс* в книзі «Ви можете вибрати своє щастя» говорить: «Отримуйте вигоду з життєвих ситуацій, щоб навчитися бути щасливим. Наприклад, змініть свої переконання і цінності. Навчіться самоорганізації, корисним навичкам в спілкуванні з людьми та професійним навичкам. Найщасливіші та успішні люди – ті, які роблять правду і власне персональне зростання своїми головними цінностями».

□ Стратегія щастя № 2: Розвивайте подяку.

У своїй книзі «Справжнє щастя» *Мартін Селігман* закликає робити щоденну «вправу вдячності». Вона передбачає перерахування речей, які викликають у вас подяку, відволікає людей від гіркоти і відчаю та підсилює відчуття радості.

□ Стратегія щастя № 3: Частіше прощайте.

Клінічний психолог *Еверетт Воррінгтон молодший* у книзі «П'ять кроків до прощення» пропонує зробити п'ять кроків:

- Згадати ситуацію, яка заподіяла біль,
- Спробувати зрозуміти цей вчинок з точки зору кривдника,
- Бути альтруїстом і згадати ситуації, коли прощали вам,
- Висловити своє прощення на словах,
- Підтримуйте свою великодушність – не дозволяйте злості, болю, бажанню помсти охопити вас.

Нав'язливі спогади шкідливі для здоров'я: викликають депресію, тривогу, алергічні висипання.

□ Стратегія щастя № 4: Протидійте негативним думкам і почуттям.

Джон Хайдт в книзі «Гіпотеза щастя» порівнює наш розум з людиною, яка сидить на слоні. Слон являє собою сильні думки і почуття, що керують

нашою поведінкою. Людина, незважаючи на те, що набагато слабкіша, може керувати слоном, так само і ви можете контролювати свої негативні думки і емоції через медитацію, ритмічне дихання, йогу, техніки релаксації для подолання тривоги і досягнення спокою.

□ **Стратегія щастя № 5: Пам'ятайте, що щастя не можна купити.**

Дослідження показують, що з тих пір як наші доходи переходять межу бідності, збільшення доходів практично перестає приносити нам додаткове задоволення. «Неважливо, чого ми досягли, це ніколи не принесе нам постійного відчуття щастя». *Даніел Гілберт*, книга «Як натрапити на щастя».

□ **Стратегія щастя № 6: Розвивайте дружні відносини.**

Близька дружба з людьми, які щиро вас люблять, є одним з кращих протиотрут від відчуття нещастя, говорить *Девід Джи. Майерс*, автор книги «В гонитві за щастям»

□ **Стратегія щастя № 7: Займайтеся важливою для вас справою.**

Психолог *Міхай Чіксентміхайі* в книзі «У пошуках потоку» говорить: «Люди часто щасливі, коли знаходяться в «потоці» – це стан, коли ваш розум повністю занурюється в якесь важливе завдання, де проявляються ваші здібності і яке сприяє персональному росту».

Таким чином, виходить, що щастя – це стан душі. Вираз «Як ми мислимо – так і живемо» - дійсно становить прописну істину. Прикладом може бути притча, в якій вчитель примушував ченця день за днем думати тільки про оленя. Через деякий час учитель підійшов до келії монаха і сказав: «Виходь, я хочу поговорити з тобою». «Я не можу вийти, мої роги не пролізуть у двері» – відповів чернець. З часом, прийшовши до тями, він ясно побачив всі помилки і досяг прояснення. Всі ми, подібно до цього ченця – гіганти, які навчилися жити, подумки згорбившись. Як випростатися на повний зріст, на всю силу нашого мозку, щоб стати щасливим? Життя і доля кожної людини тільки в його руках. Завжди все можна повернути в необхідне русло, потрібно просто цього хотіти і для цього працювати.

► **Аналіз результатів соціологічного опитування про щастя**

Виступ психолога: У НВК було проведено соціологічні дослідження серед учнів 11-х класів та їх батьків «Вибір критеріїв щастя».

КРИТЕРІЇ ЩАСТЯ:

- Гарна робота, кар'єра .
- Щаслива сім'я.
- Слава.
- Гроші, багатство.
- Дружба (Вірні друзі).
- Творчість.
- Активне життя.

- Пізнання нового.
- Міцне здоров'я.
- Упевненість в собі і самоповага.
- Кохання.
- Влада і становище.
- Внутрішня гармонія.
- Стабільна держава.

Подивіться, будь-ласка, уважно на свої відповіді – результати вашого обговорення в групах. Порівняйте їх з соціологічним опитуванням, яке проводилось з вами і вашими батьками.

Результати соціологічних досліджень	
«Вибір критеріїв щастя учнями 11-х класів»	«Вибір критеріїв щастя батьками учнів 11-х класів».
<p>Сім'я – 86%, Друзі – 73 %, Здоров'я – 70 %, Упевненість, самоповага – 59 %, Пізнання нового – 57 %</p>	<p>Здоров'я – 89%. Сім'я – 62%, Кохання – 61%, Робота – 51%, Внутрішня гармонія – 32%.</p>

Мультимедійна демонстрація слайдів.

Психолог: Як ви прокоментуєте результати соціологічного опитування про щастя? *Обговорення та коментування учнями*

► **Про дослідження «Хто щасливий в Україні?»**
Щастя по-українськи:

Вчитель: Щастя по-українськи. Я думаю вам цікаво буде почути дані Київського міжнародного інституту соціології, який досліджував питання «Хто щасливий в Україні?».

Ми звикли думати, що

ЩАСТЯ ПО-УКРАЇНСЬКИ: РОДИНА, ДІМ, КОХАННЯ...

Половина жителів України вважають себе щасливими. За даними Київського міжнародного інституту соціології, який досліджував питання: «Хто щасливий в Україні», **портрет українського щасливця** має бути таким:

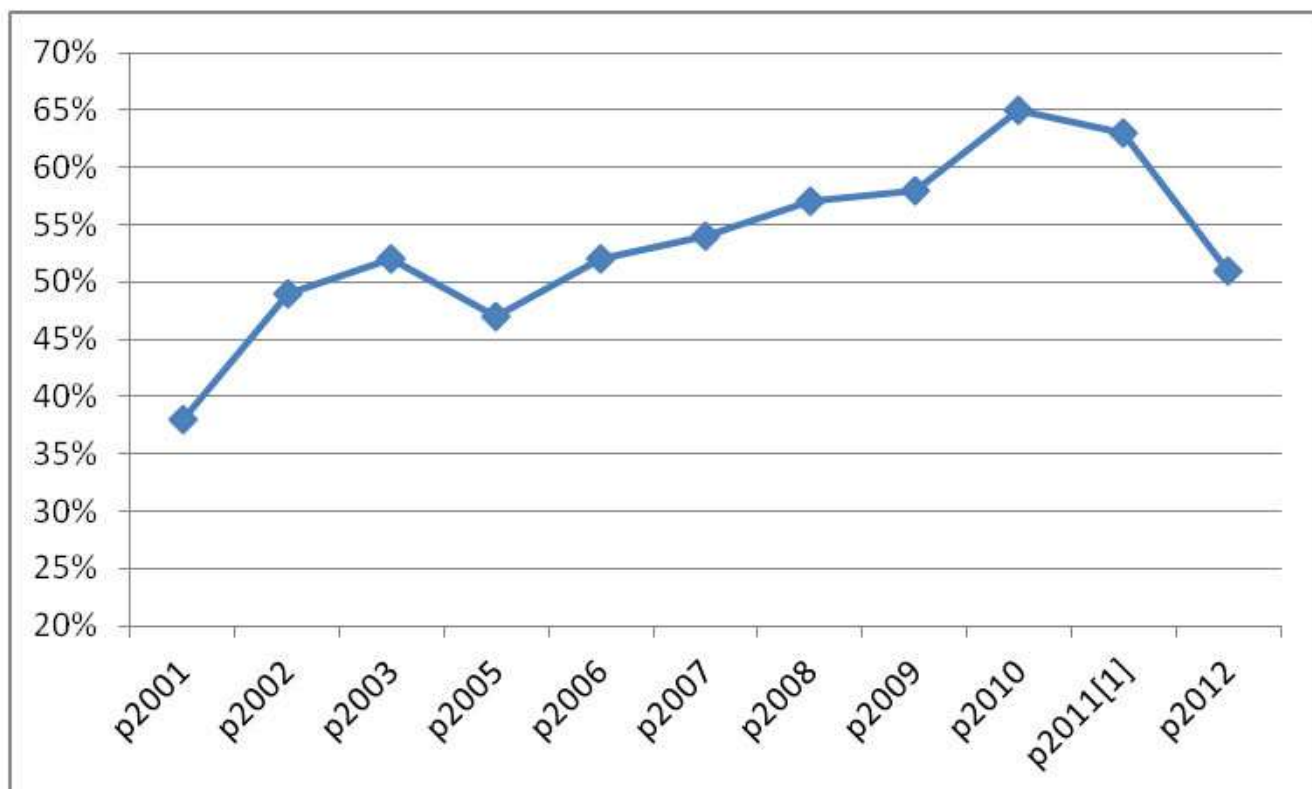
*«Молодий (до 30 років) міський житель,
у якого за плечима вища освіта.
Він працює, має середній рівень матеріальних статків.
Зазвичай це одружена людина».*

Дослідження Київського міжнародного інституту соціології засвідчило, що 23% наших співгромадян упевнено назвали себе щасливими людьми, а ще 29% – радше щасливими, ніж ні.

Мультимедійна демонстрація слайдів.

ДИНАМІКА ОЦІНОК ЩАСТЯ

Відсоток щасливих



**Динаміка відповідей на питання
«Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?»
у 2001-2012 роках**

	2001	2002	2003	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Так і скоріше так ніж ні	38%	49%	52%	47%	52%	54%	57%	58%	65%	63%	53%
І так і ні	27%	22%	24%	27%	25%	21%	21%	21%	19%	17%	28%
Ні і скоріше ні, ніж так	33%	27%	22%	25%	20%	23%	20%	17%	14%	17%	16%
ВС/НЗ	2%	2%	2%	1%	3%	2%	3%	3%	2%	3%	4%
РАЗОМ	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?

	Україна в цілому, %	чоловіки	жінки
Так і скоріше так ніж ні	52.5	54	51.1
І так і ні	27.6	27.7	27.6
Ні і скоріше ні, ніж так	16.1	14.6	17.4
ВС/НЗ	3.8	3.7	3.9
РАЗОМ	100	100	100

За рівнем освіти:

	Неповна Середня (та нижча)	Середня	Середня спеціальна	Вища
Так і скоріше так ніж ні	40.1	49.3	51.3	60.6
І так і ні	26.9	27.9	29.6	25.6
Ні і скоріше ні, ніж так	29.1	19.1	15.3	10.2
ВС/НЗ	3.8	3.7	3.8	3.6
РАЗОМ	100	100	100	100

За типом поселення:

	Сільське населення	Міське населення
Так	53.0	52.2
І так і ні	26.5	28.2
Ні	15.9	16.2
ВС/НЗ	4.6	3.4
РАЗОМ	100	100

Мультимедійна демонстрація слайдів.

Вчитель: Таке наше щастя в Україні, а що у нас зі Щастям в світі?

Міжнародні дослідження «World Values Survey» про щастя

*Соціологи стверджують, що найважливіші складові щастя по-українськи – **родина й особисте інтимне життя**. Далі – **здоров'я та рівень матеріальної забезпеченості**.*

Проте, як із подивом відзначають у Київському міжнародному інституті соціології, в Україні, на відміну від інших країн, робота немає великого впливу на рівень щастя – це всього-на-всього дев'яте місце за пріоритетністю. Можливо, припускають дослідники, винагорода за роботу в нашій країні не відповідає вкладеним в неї зусиллям та рівню соціальних потреб. Тому й на умови праці та зарплатню українці не надто зважають, коли оцінюють себе у цьому бутті.

У Польщі та Туреччині цей показник перевищує 80% (згідно з даними міжнародного дослідження «World Values Survey» за аналогічний період). Вищий, ніж в Україні, він в Угорщині та Грузії. А більш нещасливі люди – в Молдові.

Всесвітня карта щастя

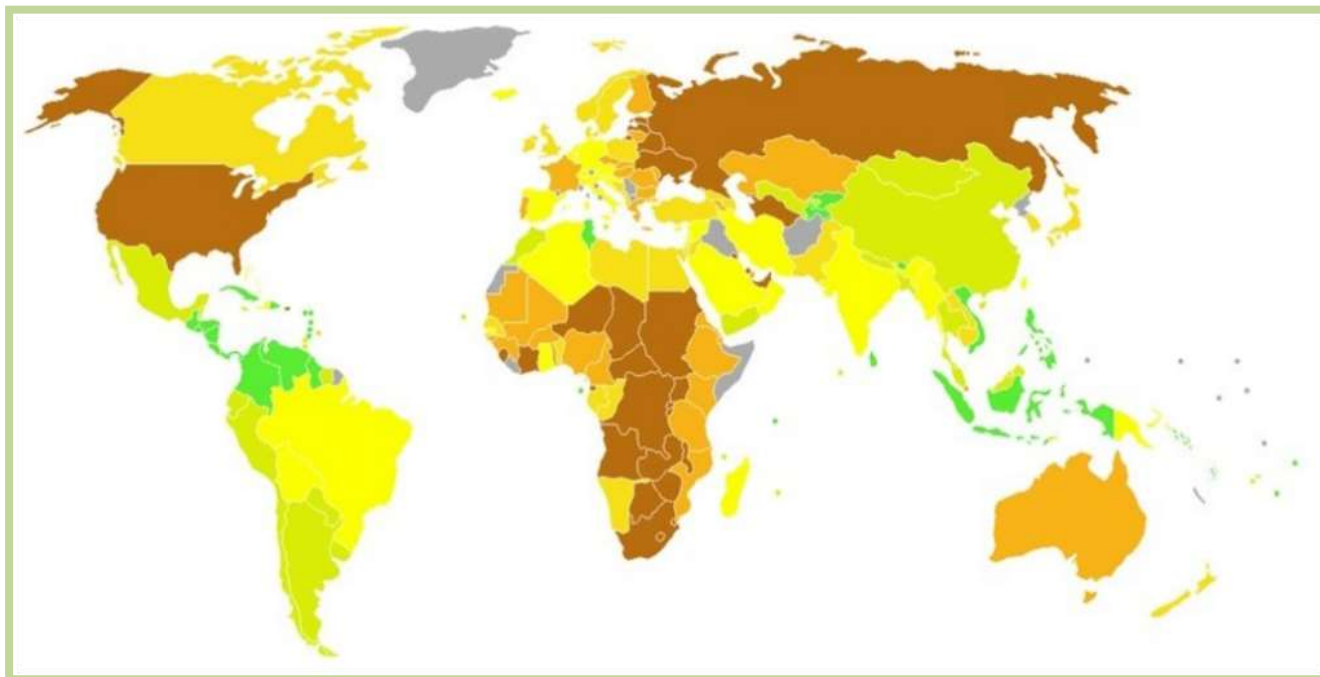
*Британський учений **Адріан Уайт** з університету Лестера спробував визначити найбільш **щасливі і нещасливі країни у світі**.*

Проаналізувавши відповіді 80 тисяч осіб з 178 країн і сотні досліджень міжнародних організацій, зокрема ООН та Всесвітньої організації охорони здоров'я, Уайт створив **Всесвітню карту щастя**.

Найщасливішими країнами є Данія, Швейцарія, Австрія, Ісландія та Багамські острови.

Найбільш нещасливими – Бурунді, Зімбабве та Конго. А в останній п'ятірці серед найменш щасливих, крім країн Африки, виявилися Молдова (175 місце) та ... Україна (124-те).

Карта Щастя



Найбільш «щасливі» країни позначені світло-зеленим кольором, менш «щасливі» – коричневим.

Дані 2012 року. Marks N., Abdallah S., Simms A., Thompson S. et al. (2012). *Мультимедійна демонстрація слайдів.*

Вчитель. Такий вигляд мала перша карта щастя.

А якою вона є сьогодні?

Яке місце України на мапі щастя?

Над цими питаннями попрацює творча «група науковців» і свої наробки продемонструє нам на наступному засіданні.

У рамках світового і «державного» щастя в нас таке становище, але кожен українець має маленький світ свого щастя.

– Що про щастя думають наші земляки?

► Роздуми про щастя від наших земляків

Творча група учнів презентує відеофільм «Роздуми про щастя» (відеозйомки здійснено в смт Великодолинське).

– Хто хоче розповісти про своє щастя? (*виступи учнів та гостей*).

► Виступ психолога «Як стати щасливим?»

Психолог: Життя – штука складна, але прекрасна!

На світі є дуже багато важливих і очевидних речей, які потрібно нам пам'ятати кожен день і кожную секунду, аби насолоджуватися життям і відчувати душею що таке щастя.

Основна складність у досягненні щастя полягає в тому, що щастя давно перестало бути цікавим людям.

Ще одна складність на шляху до щастя полягає в тому, що ми вважаємо, ніби воно важко досяжне, що благо треба заслужити, а те, що дається легко, нічого не варто. Навіть вираз є такий – «вистраждане щастя».

Нам часто здається, що поки ми не витримаємо будь-які випробування, щастя ми не заробимо. І замість того, щоб ставати справді щасливим, ми починаємо це щастя добувати, придумуючи собі перешкоди і страждання на рівному місці.

ПРИТЧА ПРО ЖИТТЯ

Дорослий собака, побачивши цуценя, що ганяється за своїм хвостом, запитав:

- Що ти так ганяєшся за своїм хвостом?
- Я вивчив філософію, – відповіло цуценя, – я вирішив проблеми світобудови, які не вирішила жодна собака до мене; я дізнався, що найкраще для собаки – це щастя і що щастя моє в хвості, тому я ганяюся за ним, щоб зловити.
- Синку, – сказав собака, – я теж цікавився світовими проблемами і склав свою думку про це. Я теж зрозумів, що щастя прекрасно для собаки і що щастя моє в хвості, але я помітив, що куди б я не пішов, що б не робив, він слідує за мною.

«Не ганяйся за щастям: воно завжди в тобі самому» (*Піфагор*).

ЯК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ БУТИ ЩАСЛИВИМ?

1. Визначте параметри свого щастя

Насамперед пам'ятайте про те, що бути щасливим – це теж мета. І щоб мети досягти, її треба бачити, знати. Визначте для себе, як ви зрозумієте, що ви щасливі, за якими ознаками. Якщо щастя – це коли вас люблять, визначте, як ви зрозумієте, що вас люблять. Чим більше параметрів і характеристик ви знайдете, тим чіткіше буде ваша мета і легше до неї шлях. Спробуйте пограти в своє щастя.

2. Сформулюйте, що доставляє вам задоволення в житті

Для того, щоб відчувати себе щасливим, важливо не тільки намалювати декорації, але й наповнити їх речами, які приносять вам радість. Складіть свій список того, що вас незмінно радує і доставляє вам задоволення, те, без чого життя перетворилося б у сірі будні.

3. Спирайтеся на те, що ви готові робити

Щастя неодмінно повинно будуватися на поєднанні «можу» і «хочу». Мало хотіти щось, потрібно ще могли і бути готовим це робити, інакше щастя перетвориться у мильний міхур рожевої мрії, який в один день лопне, залишивши замість себе розчарування.

4. Приймайте себе таким, який ви є

Щастя будується на сприйнятті себе як особистості, на згоду бути тим, ким ви є. У психологів є приказка: «Якщо ви знаходитесь в Чикаго, то ви не можете

зателефонувати нізвідки, крім як з Чикаго». Це означає, що якщо ви хочете бути щасливим, то зробити це можна лише з того стану, в якому ви перебуваєте зараз. Щастя будується не на тому ким ви коли-небудь станете, а на тому, ким ви вже є.

5. Формуйте свою занятість

Ще одна умова щастя полягає в тому, що життя тим цікавіше, чим більше видів діяльності, в які ми залучені. Ми часто мріємо про відпочинок, про можливість не працювати. Проте психологічні дослідження показують, що чим менше ми чимось зайняті, тим більша вірогідність того, що ми зациклимося на якомусь одному виді діяльності або погодимося на менш бажаний вид діяльності.

Психолог: Усвідомте, ви – щаслива людина. Ваше життя – це подарунок.

► «Формула щастя» від Мартіна Селігмана

Вчитель: Ми не шукаємо з вами сьогодні ніякого консенсусу, адже правила як прожити життя не існує. Кожна людина – творець своєї долі. Ваше щастя залежить тільки від вас! Ми можемо тільки порадити і такою порадою є «Формула щастя» від Мартіна Селігмана.

«Формула щастя» від Мартіна Селігмана

ЩАСТЯ – це стан людини, який включає:

$$\mathbf{Щ = У + О + З}$$

Щ = Щастя,

У = Успадкований рівень щасливості.

О = Обставини життя, зовнішні умови.

З = Залежні від людини причини.

Збільшити змінну «У» практично неможливо, оскільки у кожної людини є власний строго визначений і передається у спадок рівень життєрадісності, до якого він постійно тяжіє. Цей спадковий рівень навіть у найщасливіші хвилини знижує наш емоційний підйом до звичайної позначки.

Трохи інакше йде справа з змінної «О». Автор розглядає такі зовнішні фактори, як гроші (дані досліджень підтверджують, що багатим бути краще, ніж бідним, але щастя за гроші не купиш), шлюб, суспільне життя, стать, вік, стан здоров'я, рівень освіти, релігія і національність. У підсумку він приходить до висновку, що для щастя людині бажано:

1. Жити в заможній демократичній країні, а не в злиденній державі з диктаторським режимом (важливий фактор).
2. Мати сім'ю (важливий, але не головний).
3. Уникати неприємностей і негативних емоцій (фактор середньої важливості).
4. Якомога більше спілкуватися з людьми (важливий, але не основний).
5. Вірити в Бога (фактор середньої важливості).

Очевидно, що вплинути на перелічені чинники можливо далеко не завжди, але навіть якщо це вдасться, зауважує Селігман, це дасть збільшення рівня щастя на 15%.

В руках кожної людини змінна «З» – внутрішні фактори, що залежать виключно від нашої волі й бажання. Ви можете керувати ними, і як наслідок, впливати на рівень вашого щастя. Це ваше ставлення до життя, до людей, поведінка у різних ситуаціях, які сприяють досягненню щастя і задоволеності життям – це те, як Ви хочете думати і діяти повсякчас.

«Група науковців» дає портрет Мартіна Селігмана (Вікіпедія).

Мартін Селігман (Martin Seligman, 12 серпня 1942, Олбані, США) – американський психолог, автор теорії навченої беспорядності та один з засновників позитивної психології. Директор Центру позитивної психології Пенсильванського університету. Селігман зайняв 13-те місце серед усіх психологів ХХ століття за кількістю цитувань його робіт у підручниках з психології. В 1998 році був президентом Американської психологічної асоціації. Навчався в Принстонському та Пеннсильванському університетах. Є почесним доктором Університетів Уппсали, Комплутенсе та Массачусеттського коледжу професійної психології. Зробив припущення, що у той час як 60% щастя залежить від нашої генетики і навколишнього середовища, ще 40% залежить тільки від нас самих.

Вчитель: Над отриманими порадами і формулою щастя від М. Селігмана ви попрацюєте вдома: зробіте висновки і візьмете для себе щось позитивне і складете власний порадник «Мій шлях до щастя ...».

3. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ РОБОТИ

Вчитель: Відомий поет *Омар Хайям* дав таке визначення щастю: «Щасливий той, хто жив хоча б хвилинку!»

ОТЖЕ САМЕ ЖИТТЯ Є ЩАСТЯМ!

- Презентація відеофільму «Щастя – це просто ...».
- Вручення буклетів «Як стати щасливим?»
- Підведення підсумків роботи. Обговорення питань:
 - Що найбільше сподобалось вам на засіданні дискусійного клубу старшокласників «Погляд»?
 - Назвіть найкращі знахідки, поради для себе, які обговорювались на засіданні клубу?
 - Що ви вважаєте вдалим, а що – ні?
 - Чи досягли ми поставленої мети дискусії?
 - Як ви почували себе під час дискусії?
 - Яку б оцінку за 12-бальною шкалою ви виставили б сьогодні собі за роботу в цілому на засіданні дискусійного клубу, враховуючи попередню підготовчу роботу до засідання клубу?

Вчитель. І закінчити нашу дискусію хочу ще однією притчею.

ПРИТЧА ПРО ЩАСТЯ В ЯМІ

Одного разу три брата побачили Щастя, що сидить в ямі.

Один з братів підійшов до ями і попросив у Щастя грошей. Щастя обдарував його грошима, і він пішов щасливий.

Інший брат попросив красиву жінку. Тут же отримав і втік разом з нею поза себе від щастя.

Третій брат нахилився над ямою:

- Що тобі потрібно? – запитало Щастя.
- А тобі що треба? – запитав брат.
- Витягни мене звідси, – попросило Щастя.

Брат простягнув руку, витягнув Щастя з ями, повернувся і пішов геть. А Щастя пішло за ним слідом.

Вчитель: Дякую Вам всім за роботу на засіданні дискусійного клубу старшокласників «Погляд»! Ми сьогодні обговорили життєво важливе питання про людське щастя, про те, коли людина може бути щасливою.

Тож яким змістом людина має наповнити власне життя, щоб воно було повноцінним і щасливим?

Живіть так, щоб Щастя завжди йшло за вами слідом.

*Пам'ятаймо слова Леонардо да Вінчі
«Щастя дістається тому, хто багато трудиться».*

Бажаю вам внутрішньої задоволеності повнотою й осмисленістю життя, здійснення свого людського призначення; досягти справжнього людського щастя, цілковитого задоволення життям; радості від спілкування з рідними, близькими; успіху та вдачі.

Мудрий український філософ **Григорій Сковорода** зазначив: «Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами; як риба в воді, так ми у ньому, і воно біля нас шукає нас самих».

Хай щастя шукає вас самих, а кожному з вас воно усміхнеться.

БУДЬТЕ ЩАСЛИВИМИ І РОБІТЬ ЩАСЛИВИМИ ІНШИХ.

ПІСЛЯДІЯ

1. Діти опрацьовують отриманий буклет і поради.
2. Аналізують формулу Мартіна Селігмана.
3. Складають власний poradnik «Мій шлях до щастя ...».
4. Творча «група науковців» готує карту щастя на 2016 рік.

Буклет «Як стати щасливим?»

*Хочешь быть счастливым -
будь им! (К. Прутков)*



*Счастье достается тому,
кто много трудится
(Леонардо да Винчи)*

*Счастье – когда мир в душе,
Когда сердце не стонет от боли,
Когда жизнь проживая свою,
Сам хозяин ты выбранной доли...
Счастье – когда ты здоров,
И здоровы рядом родные,
Когда каждый жизни глоток,
Смаковал ты, как влагу в пустыне
Счастье - если родной человек,
Разделяет слова и поступки,
Когда пражив отмеренный век,
Наслаждался ты каждой минуткой...
Счастье – когда уходя,
Ты оставил своей жизнью след,
С теплым чувством, что прожил не зря,
И не важно, сколько прожито лет.*

Великодолинский УВК
«Общеобразовательная школа
I-III ступеней – гимназия»
Овидиопольского района
Одесской области
УКРАИНА

**КАК СЛЯТИТЬ
СЧАСТЛИВЫМ?**



Великодолинское, 2016

**Основная трудность
в достижении счастья заключается
в том, что счастье давно перестало
быть интересным людям.**

Еще одна трудность на пути к счастью состоит в том, что мы считаем, будто оно трудно достижимо, что благо надо заслужить, а то, что дается легко, ничего не стоит. Даже выражение есть такое - «выстраданное счастье». Нам часто кажется, что пока мы не выдержим какие-либо испытания, счастья мы не заработаем. И вместо того, чтобы становиться на самом деле счастливым, мы начинаем это счастье добывать, придумывая себе препятствия и страдания на ровном месте.

**Как же все-таки быть
счастливым?**

1. Определите параметры своего счастья

Прежде всего, помните о том, что быть счастливым – это тоже цель. И чтобы цель достигнуть, ее надо видеть, знать. Определите для себя, как вы поймете, что

вы счастливы, по каким признакам. Если счастье – это когда вас любят, определите, как вы поймете, что вас любят. Чем больше параметров и характеристик вы найдете, тем четче будет ваша цель и легче к ней путь. Попробуйте поиграть в свое счастье.

2. Сформулируйте, что доставляет вам в жизни удовольствие

Для того, чтобы чувствовать себя счастливым, важно не только нарисовать декорации, но и наполнить их вещами, которые доставляют вам радость. Составьте свой список того, что вас неизменно радует и доставляет вам удовольствие, то, без чего жизнь превратилась бы в серые будни.

3. Опирайтесь на то, что вы готовы делать

Счастье непременно должно строиться на сочетании «могу» и «хочу». Мало хотеть что-то, нужно еще мочь и быть готовым это делать, иначе счастье превратится в мыльный пузырь розовой мечты, который в один день лопнет, оставив вместо себя разочарование.

4. Принимайте себя таким, какой вы есть

Счастье строится на принятии себя как личности, на согласии быть тем, кем вы являетесь. У психологов есть поговорка: «Если вы находитесь в Чикаго, то вы не можете позвонить ниоткуда, кроме как из Чикаго». Это означает, что если вы хотите быть счастливым, то сделать это можно только из того состояния, в котором вы находитесь сейчас. Счастье строится не на том, кем вы когда-нибудь станете, а на том, кем вы уже являетесь.

5. Формируйте свою занятость

Еще одно условие счастья заключается в том, что жизнь тем интереснее, чем больше видов деятельности, в которые мы вовлечены. Мы часто мечтаем об отдыхе, о возможности не работать. Однако психологические исследования показывают, что чем меньше мы чем-либо заняты, тем больше вероятность того, что мы зациклимся на каком-то одном виде деятельности или согласимся на менее желаемый вид деятельности.

ВИДАТНІ ЛЮДИ про ЩАСТЯ

- ◆ «Щастя – це трикутник, а в нім три сторони: віра, надія, любов»
Богдан-Ігор Антонич
- ◆ «В житті існує тільки одне щастя – кохати і бути коханою.» *Жорж Санд*
- ◆ «До щастя дорога веде через річку – та річка із крові та трішки із сліз, але ти не бійся. Не втопишся. Лізь» *Василь Симоненко*
- ◆ «Шукаємо щастя по країнах, століттях, а воно скрізь і завжди з нами; як риба в воді, так ми у ньому, і воно біля нас шукає нас самих» *Григорій Сковорода*
- ◆ «Не ганяйся за щастям: воно завжди в тобі самому» *Піфагор*
- ◆ «Насолоджуватися щастям – велике благо, мати можливість давати його іншим – благо ще більше» *Френсіс Бекон*
- ◆ «В погоні за щастям іноді потрібно просто зупинитися і бути щасливим»
Дейл Карнегі
- ◆ «Щасливий той, хто щасливий у себе вдома» *Лев Толстой*
- ◆ «Щастя дається тому, хто багато працює» *Леонардо да Вінчі*
- ◆ «Дбаючи про щастя інших, ми знаходимо своє власне.» *Платон*
- ◆ «Найпрекрасніші і водночас найщасливіші люди ті, хто прожив своє життя, піклуючись про щастя інших.» *В.Сухомлинський*
- ◆ «Людина, яка думає тільки про себе і шукає в усьому свою вигоду, не може бути щасливою.» *Сенека*
- ◆ «Щасливий, кому вдалося знайти щасливе життя, але щасливіший, хто вмів користуватися ним.» *Григорій Сковорода*
- ◆ «Щастя – не слово, не гроші – все це минає,
Щастя – це друзі хороші, шана людська.» *О. Підсуха*
- ◆ «Щастя особистості поза суспільством неможливе, як неможливе життя рослини, висмикнутої з ґрунту й кинутої в неродючий пісок» *О.Толстой*
- ◆ «Щастя – як здоров'я: якщо його не помічаєш, значить воно є»
Іван Тургенєв
- ◆ «Як мені даровано багато, скільки в мене щастя, чорт візьми! – на землі сміятись і страждати, жити і любити поміж людьми!» *В.Симоненко*
- ◆ «Є два бажання, здійснення яких може скласти істинне щастя людини – бути корисним і мати спокійну совість» *Л.Толстой*
- ◆ «Джерело щастя – сім'я» *А.Макаренко*