



### «Щастя»

Людині, як істоті розумній, властиві вищі почуття: інтелектуальні, моральні, естетичні. Ми вміємо радіти, сумувати, сміятися і плакати, розуміти і нехтувати, любити і зраджувати, підставляти плече та бути осторонь. Попри все – людина хоче бути щасливою. Щасливою...

Щастя – актуальна тема, яка не залишає байдужою жодну людину. Варто визнати, абсолютно всі бажають щастя собі і своїм ближнім. Але що це таке, що називають щастям? Одноголосного відповіді це питання не має. Не дивно, адже скільки людей, стільки й думок.

При опитуванні перехожих на вулицях міста, виявилася певна тенденція. Всі говорили, що щастя у кожного своє. Не погодиться з цим складно. Однак, назріває наступне питання, якщо воно у кожного своє, чому велика частина населення вважає за краще страждати, а не бути щасливими? Чому просто не почати займатися тим, що викликає в грудях трепет?

Все дуже просто – переважна частина людей, поняття не має, що таке щастя. Більш того, ніхто з них не намагався наблизитися до розгадки такого складного поняття.

### **Мозковий штурм «Що таке щастя для вас? »**

*(учні дають поняття, визначення поняттю)*

- **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).

## Як тлумачать поняття «щастя» люди різних вікових категорій

- **« Найщасливіша та людина, яка потрібна всім».**

(Бути щасливим, значить прагнути бути корисним, не чекаючи на подяку. Найщасливіша людина та, яка дає щастя найбільшій кількості людей);

- **«Щастя – у праці».**

(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);

- **«Щастя – у подоланні себе, у самовдосконаленні».**

Перемога над власними недоліками – найсолодша, 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);

- **“Щастя – це коли тобі добре”.**

А коли тобі добре, коли у рідних і близьких все добре;

- **“Щастя – це високе і красиве”.**

Його не можна описати словами, заспівати піснею, його потрібно відчути душею і серцем;

- **Щастя – це життя і здоров'я;**

Щастя це віра, надія, любов; це діти; це матеріальний добробут; почуття, яке приносить лише позитивні емоції тощо;

Щастя людини можна порівняти з мистецтвом. А мистецтво саме по собі, це трудомісткий процес, вираз зовнішнього і внутрішнього світу людини. Це складно, тому що не можна порівняти ні з чим матеріальним. Заробити гроші і статус набагато легше, ніж прийти до осмислення дійсності. Це світ Душі і у нього свої закони.

У кожного знайдеться своя, індивідуальна відповідь на питання, що таке щастя, адже у всіх є власні бажання, цілі та ідеали. В цьому і полягає індивідуальність особистості. Але, незважаючи на різницю у сприйнятті щастя, бажання бути щасливим присутнє кожній людині. Сьогодні ми поговоримо про те, які складові щастя найбільш важливі для більшості людей, а також про правила і принципи, що дозволяють зробити щасливою власне життя.

## Вправа «Що допомагає / заважає нам бути щасливим?»

*(учнів ділять на команди: одна з яких визначає + складові, інша – негативні, що заважає нам бути щасливим)*

Декілька фактів з життя

- Людина сама робить себе щасливою, а головними причинами через які люди не можуть повноцінно насолоджуватися життям це відсутність мети, залежність від думки та ставлення оточуючих, страх перед змінами, невірною обраною професією та невмінням адекватно оцінювати власні можливості;

- Втрачену здібність бути щасливим можна відновити. Вчені стверджують, що в мозку є зона, яка “реєструє” задоволення. У правшій вона знаходиться над лівою бровою, у лівшій – над правою. Її регулярні тренування – посмішка у дзеркало, веселі розповіді, прийняття та дарування компліментів тощо призводять до позитивних змін в житті;
- Хлопці та дівчата щасливі по-різному. Для дівчат щастя – знаходитись поруч з коханою людиною, сонячна погода та успішне схуднення. А от хлопець відчуває себе щасливим під час перемоги улюбленої команди, захоплюючих розповідей перед однолітками або під час занять хобі.

Причинами через які люди не можуть повноцінно насолоджуватися життям це відсутність мети, можливостей, залежність від ставлення інших.

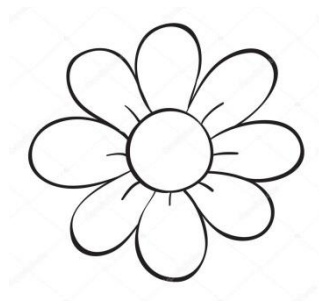
### Вправа «В чому щастя...»

У кожного своє щастя: залежно від віку, цінностей, статусу, віросповідання, добробуту. Значення щастя може змінюватися з часом і бути залежним від ситуації в якій перебуває людина.

*Пропоную вам переглянути фото, на яких зображені люди в певних ситуаціях. Визначіть: в чому, на вашу думку, є щастя для цієї людини (людей) і чому?*

### Вправа «Квітка щастя»

Психолог просить учнів намалювати будь-яку квітку з пелюстками. В середині квітки написати своє ім'я, на пелюстках «Що мені потрібно для щастя?»



### СКЛАДОВІ ЩАСТЯ

Вважається, що щастя складається з 7 елементів. Фактори індивідуальні для кожної людини, але є загальні, в незалежності від поглядів на життя або спрямувань:

- **Любов близьких і їх підтримка** – умова важлива і значуща для тих, хто прагне знайти гармонію і щастя. Випробувати задоволення життям в повній мірі неможливо, якщо людина самотня. Будь-які негативні елементи, неприємні події легше пережити, коли є підтримка і відчувається любов.

- **Насолода поточним станом життя** – почуття задоволення і спокою, яке настає в момент досягнення простих або повсякденних цілей. Важливо вміти знаходити позитивне в будь-яких подіях, які відбуваються навколо людини. Вміння пропускати повз себе негатив дозволяє відчувати себе простіше, що знижує стресову складову, що заважає досягти щастя.

- **Свобода в можливості робити вибір** – у суспільстві важливо підкорятися встановленим законам і правилам, але іноді людині необхідно робити вибір вільно та без примусу. Нав'язані суспільством стереотипи, застарілі погляди, неправильні або помилкові судження – все це обмежує коло допустимих рішень і варіантів вибору. Необхідно також вміти правильно оцінювати власні вміння, потреби і можливості. Зробити вибір на користь завідомо недосяжного – помилка, яка не дозволить бути щасливим в майбутньому.

- **Вміння жити поточним моментом** – одне з головних складових щастя. 90% людей живуть тільки в передчутті того, що колись будуть щасливі. Це дозволяє в якійсь мірі розслабитися, але знайти гармонію в повній мірі не можна. Якщо все відкладати на завтра то зрозуміти, що ж таке задоволення життям так і не вийде.

- **Відсутність зла і заздрості до успіхів оточуючих** – Якщо людина відчуває ці почуття, то разом з ним постійно присутній негатив. Напруга не може призвести до повного розслаблення і задоволення від життя. Важливо радіти чужим успіхам і брати приклад для себе особисто.

• **Щастя будеться на побудові цілі і русі до неї.** Успіхи, часткові і повні, дозволяють людям зміцнюватися в думці про те, що вони здатні чогось досягати. Для початку потрібно поставити перед собою завдання, яка буде легкою в рішенні, тільки потім можна ускладнювати мета.

• **Робота повинна бути у задоволення** – для досягнення щастя дуже важливо займатися справою, яка дається легко і приносить комфорт протягом всього процесу. У професійному плані бути щасливим не складно: достатньо вибрати напрямок, який є зрозумілим, простим у виконанні.

Оцінюючи показники щастя. Потрібно розуміти, що деякі моменти, навіть якщо вони здійсняться, не зроблять людину щасливою. Існують хибні уявлення та судження, які прийнято відносити до визначення щастя.

Невірно відносити до визначення щастя наступні складові:

• **Фінансова спроможність, достаток і наявність матеріальних цінностей** – якщо у людини немає власного житла, заміського будинку, хорошої машини, то в більшості випадків він буде відчувати дискомфорт. Мати нерухомість дозволяють спеціальні програми кредитування, будинок можна побудувати або придбати в розстрочку – реалізація цього пункту не зробить людину посправжньому щасливою, так як додатково потрібно мати гармонію і в особистому житті.

• **Миттєва радість** – відпочинок на природі, похід у ресторан, смачне блюдо, гарна вечірка, приємна компанія або смішна комедія – все це дозволяє людині розслабитися і забути про проблеми, але тимчасово. Саме тому не можна назвати щасливим п'яну людину. Одночасно з цим короткі задоволення – невід'ємна складова справжнього щастя.

• **Зовнішня краса і задоволеність собою** – для багатьох людей в незалежності від віку чи статі важливо не тільки відчувати себе красивою, але і розуміти, що такими вважають їх оточують. З цим пов'язані такі відчуття, як комфорт і впевненість у власних силах. Якщо людина зовні красивий і привабливий, він відчуває себе набагато краще, але відчуття щастя в цей момент є примарним, оскільки легко випаруватися, якщо в образі людини будуть допущені які-небудь зміни.

Подібні хибні судження та подання легко спростувати тим, що у світі живуть безліч людей, які досягають справжнього щастя, але не мають описаних вище факторів.

З давніх-давен, у різні епохи філософи, вчені, науковці, знавці людських душ визначали свої формули щастя. Давайте ознайомимося з найбільш цікавими.

### **Формула щастя від...**

**... від Сократа (тільки в суперечці народжується істина; я знаю що нічого не знаю, але інші не знають і цього)**

Великий давньогрецький філософ вважав, що щастя – це найвище благо, найголовніше в житті, до чого необхідно прагнути. Однак ні здоров'я, ні багатство, ні краса, ні задоволення не тотожні щастю. Воно не існує у відриві від моральності. Щаслива тільки моральна людина, тому що щастя передбачає розсудливе, добродійне буття.

### **... від Аристотеля**

Видатний античний мислитель також не поділяв щастя (блаженство) і мораль. Він вважав, що шлях до щастя лежить через добродійні вчинки. А складових формули щастя, у нього цілих п'ять: самовдосконалення моральне та інтелектуальне, здоров'я, матеріальне благополуччя, дружба і активна громадянська позиція.

### ... від Епікура

Античний мислитель Епікур не бачив можливості пізнати щастя в любові і сім'ї. На його думку, яку він, до речі, нікому не нав'язував, любов може перешкодити досягненню справжнього, а не ілюзорного щастя, і мудра людина ніколи не стане витратити час на таке аж ніяк не блага заняття, як любов. Досягнення мудрості і дружба, відстороненість про товариства і держави, життя у відповідності зі своїми бажаннями і одночасно дотримання моральних законів, світ в душі і відсутність страждань – ось складові формули щастя.

### ... від стоїків

Стоїки вважали, що щастя – це внутрішній спокій і свобода від пристрастей. Позбувшись від прагнення до задоволення і від страху, людина пізнає щастя. Щоб бути щасливим, потрібно бути добродішним. А чеснота – це правильне розуміння суті речей, яке веде до гармонії, тобто до щастя. Воно не залежить від зовнішніх подій і впливів, щастя – внутрішній стан людини, результат роботи над собою.

### ... від мислителів Середньовіччя

Якщо в античному світі мірою всього була людина, і, щоб пізнати світ, потрібно було пізнати самого себе, то в епоху Середньовіччя світогляд різко змінилося, в тому числі і поняття про щастя. Оскільки метою життя стало пізнання Бога, то щастя тепер вбачалося в прагненні до Ідеалу, яким є Господь, в служінні Йому. Щоб бути щасливим, потрібно відмовитися від звичайної земного життя, позбутися від бажань і пристрастей.

### ... від Лева Ландау

Великий фізик Лев Ландау щастя уявляв собі як поєднання трьох умов: робота, любов, спілкування. Як бачимо, улюблену роботу, захопленість своєю справою він ставив на перше місце. Його ідеал чоловіка – лицар, дон-жуан, підкорювач жіночих сердець, третина життя віддає любовним пригодам. І, нарешті, спілкування – ось цю частину формули він втілював повна. Спілкування з колегами, серед яких було безліч видатних вчених, зі студентами, листування з багатьма людьми – все це приносило радість і відчуття повноти життя.

### ... від позитивної психології

Психологи пропонують наступну формулу щастя:

Щастя = глибоке задоволення життям + максимум позитивних емоцій + мінімум негативних емоцій.

Цікаво, що позитивні емоції пов'язані з щастям в даний момент, а глибоке задоволення життям – зі щастям в тривалому періоді. Щастя – це не події, що відбуваються з нами, це наше сприйняття себе і навколишнього світу.

## Вправа «Формула щастя» (рецепт «Як стати щасливою людиною» )

Пропоную трішки пофантазувати, по експериментувати чи, навіть, покулінарити і створити свій власний рецепт «Щастя».

*(учні у сформованих групах створюють свій власний рецепт, підбираючи різноманітні, цікаві. Незвичні інгредієнти).*

Зазвичай, щоб досягнути бажаного, отримати довгоочікуване, зробити щось позитивне, приємне для себе, для





когось потрібно докладати як фізичних, моральних так і інтелектуальних зусиль.

## **ЯК СТАТИ ЩАСЛИВИМ: 7 ГОЛОВНИХ КРОКІВ**

Зробивши кілька простих кроків, будь-яка людина може стати значно щасливішими і перетворити власне життя в кращу сторону в найкоротші терміни. Випишіть для себе цей список і надалі регулярно перевіряйте, чи всіх пунктів ви дотримуетесь.

1. ***Не порівнюйте себе з іншими.***

Це величезна дурниця, яку роблять практично всі люди. Але кожна людина народжується і живе в своїх умовах. У нього унікальний і неповторний характер, особливий набір здібностей, власне здоров'я, виховання і освіта. Не можна порівнювати себе з іншою людиною, що народилися, вирости і таким, що подорослішало в зовсім інших умовах. Живіть своїм життям і насолоджуйтеся ним.

2. ***Завжди майте перед собою мету.***

Для будь-якої людини важливо усвідомлення «місії», що стоїть перед ним. Мета повинна бути важливою, бажаною і досяжною. Щодня роблячи черговий крок до мрії, можна стати набагато щасливішим без особливих зусиль.

3. ***Не шкодуйте про минуле.***

Людям властиво обдумувати власні помилки, переграючи минуле і придумуючи успішні сценарії для неприємної ситуації. У більшості випадків це марна трата часу та емоційної енергії. Прийміть помилку гідно і рухайтесь далі!

4. ***Забудьте образи.***

Немає сенсу злитися на іншу людину. Якщо він для вас важливий – вибачте його. Якщо він вам байдужий – не витрачайте емоційну енергію.

5. ***Беріть на себе відповідальність за власний вибір.***

Ми постійно вибираємо, куди рухатися. І якщо щось пішло не так, не треба шукати винних. Ваше життя – це скриня ваших власних досягнень і помилок.

6. ***Насолоджуйтеся навколишнім світом.***

Навколо багато прекрасного. Частіше озирайтесь, насолоджуйтеся квітучими деревами, красивою архітектурою і яскравими вивісками, радійте гарній погоді і співу птахів. Це чудова звичка, яка допомагає відволіктися від нав'язливих думок і здатна замінити ситуацію.

7. ***Не витрачайте час даремно.***

Кожну хвилину слід витрачати на щось потрібне, важливе, приємне чи корисне. Не можна займатися безглуздими речами, адже час – найцінніший ресурс. А усвідомлюючи, що дні проходять не даремно, стати щасливим набагато простіше.

Бажаю Вам мати ціль у житті, бути цілеспрямованими, долати перешкоди на своєму шляху. А головне, будьте в гармонії з самим з собою, будьте щасливі.

## Що таке щастя?

поняття моральної свідомості, що позначає стан людини, який найбільше відповідає внутрішній задоволеності повнотою й осмисленістю життя, здійсненням свого людського призначення

стан цілковитого задоволення життям; вияв радості від спілкування з рідними, близькими; успіх, удача.

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

## Як тлумачать поняття «Щастя» люди різних вікових категорій

- «Найщасливіша та людина, яка потрібна всім»
- «Щастя – у праці»
- «Щастя – у подоланні себе, у самовдосконаленні»
- «Щастя – це коли тобі добре»
- «Щастя – це високе і красиве»
- «Щастя – це життя і здоров'я»

# Вправа

## «Що допомагає / заважає нам бути щасливим?»



## В чому щастя...







10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



24



23



25

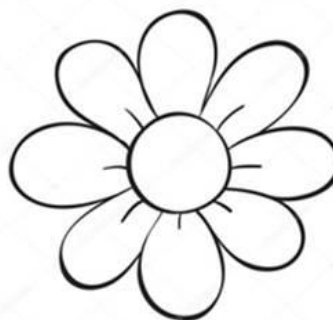


26

## Вправа «Квітка щастя»

В середині квітки напишіть своє ім'я.

На пелюстках «Що мені потрібно для щастя?»



## Складові щастя

- Любов близьких і їх підтримка
- Насолода поточним станом життя
- Свобода в можливості робити вибір
- Вміння жити поточним моментом
- Відсутність зла і заздрості до успіхів оточуючих
- Щастя будується на побудові цілі і русі до неї
- Робота повинна бути у задоволення



Невірно відносити до визначення щастя наступні складові:

Фінансова спроможність, достаток і наявність матеріальних цінностей

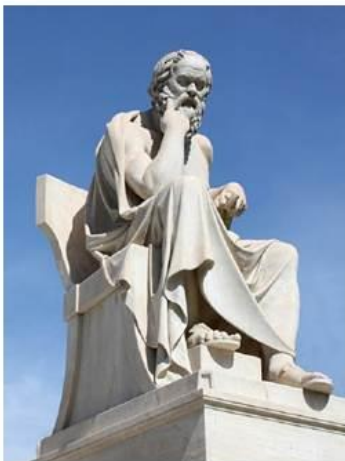


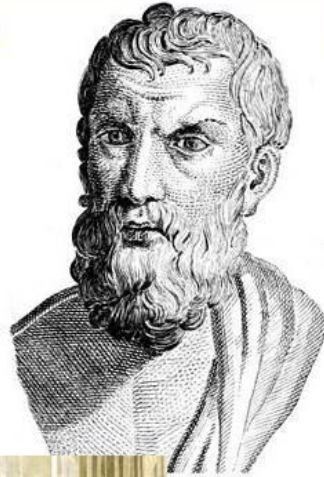
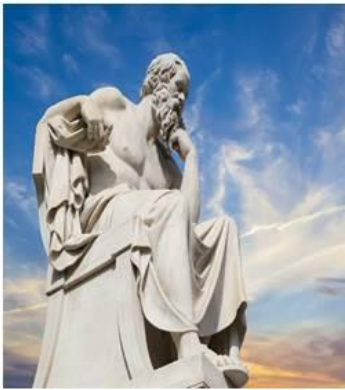
Зовнішня краса і задоволеність собою

Миттєва радість

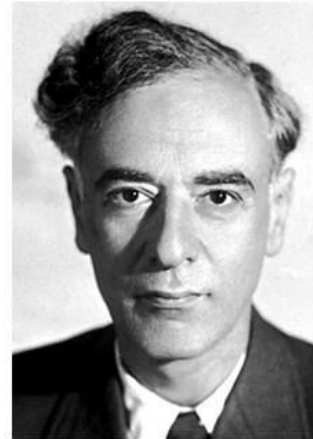


Формула щастя від...









## Вправа «Формула щастя»



# ЯК СТАТИ ЩАСЛИВИМ: 7 ГОЛОВНИХ КРОКІВ

*Не порівнюйте себе з іншими*

*Завжди майте перед собою мету*

*Не шкодуйте про минуле*

*Забудьте образи*

*Беріть на себе відповідальність за власний вибір*

*Насолоджуйтеся навколишнім світом*

*Не витрачайте час даремно*