**Формула счастья**

**Психологическая беседа со старшеклассниками**

***Счастливыми хотят быть все. Но далеко не каждый сможет определить даже для себя, что же такое счастье и из чего оно должно складываться. Юношеский возраст – самая подходящая пора, чтобы попытаться ответить себе на эти вопросы.***

*Для сильного человека: что счастье, что несчастье – всё равно.*  
Древнеримская пословица

Введение в тему

**Учитель.** Задам вам простой вопрос: хотите ли вы быть счастливыми?

*Школьники отвечают.*

**Учитель.** А что такое, по-вашему, счастье? Когда мы его испытываем?

*Ученики делятся своими соображениями.*

**Учитель.** Вспомните, пожалуйста, то состояние, когда вы были очень счастливы. Скажите, как долго оно длилось?

*В ходе дискуссии участники разговора приходят к выводу, что обычно острое ощущение счастья человек переживает недолго, потом сила эмоции ослабевает – остается чувство радости, удовлетворения, хорошее настроение, которое переживается не так ярко, но сохраняется довольно долго. Это состояние радости и благополучия люди обычно и называют простым человеческим счастьем.*

**Учитель.** Получается, что счастье – это состояние человека, основанное на положительных эмоциях.

А что в основе?

**Учитель.** Давайте попробуем с вами составить “формулу счастья”. Назовите, пожалуйста, те составляющие, без которых, по вашему мнению, человек не может быть счастлив.

*Школьники называют такие составляющие, учитель записывает их на доске.*

***Примерный список:***

• любовь;

• семья;

• здоровье;

• деньги, материальное благополучие;

• дружба;

• • интересная работа;

• творчество;

• секс;

• уважение людей;

• дети;

•мир, отсутствие войн и катаклизмов;

• хорошее жилье;

• комфорт;

• внешняя привлекательность, красота;

• хорошее образование.

*После того как список составлен, учитель предлагает старшеклассникам убрать из него те составляющие, без которых можно быть счастливым. Дискуссия показывает: несмотря на то, что без всех составляющих по отдельности можно обойтись, к общему единому мнению по данному вопросу прийти практически невозможно.*

**Учитель.** Наша дискуссия лишний раз доказывает, что вопрос о счастье очень сложен и ответ на него индивидуален. Но некоторое обобщение сделать всё же можно. Мы уже выяснили, что основу счастья составляют положительные эмоции, которые Шопенгауэр назвал “наличными монетами счастья”. Психологи говорят, что в действительности есть всего две положительные эмоции – интерес и радость. Давайте посмотрим, как мы их можем получить и что они нам дают.

*Учитель знакомит школьников с информацией, касающейся этих эмоций.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Интерес** | **Радость** |
| Интерес является психологической основой освоения навыка: без интереса нельзя ничему научить ребенка, да и взрослого – проблематично. Без него не развивается интеллект.  Обеспечивает оптимальное функционирование всех органов и систем, позволяет долго работать без утомления.  Позволяет получать удовольствие от работы (даже повседневной), учебы. Если вы сумеете найти что-то интересное в учебном предмете – учеба из докуки превращается в удовольствие и становится успешной.  Ярче всего проявляется в ***творческом труде.***  Интерес пробуждается (чем-то незнакомым,  поэтому, например, в браке для поддержания любви супругам важно быть всегда новыми, интересными друг для друга) | Радость ощущается после творческого или социально значимого действия. Она дает ощущение способности справиться с трудностями, чувство уверенности, чувство наслаждения жизнью, повышает устойчивость к стрессам, помогает справиться с болью.  Она рождается ***межличностными*** ***отношениями***, а также возникает при понижении стимуляции нервной системы (например, когда ребенка подбрасывают, он испытывает страх, а когда ловят – радость).  Радость является результатом ***творчества***. Те, кто не может испытать радость от творческого труда, идут в профессии с повышенным риском (где могут испытывать радость при избегании опасности) или занимаются экстремальными видами спорта |

Начать с себя

**Учитель.** Как же человек может получить радость, ведь известно, что в жизни не всегда всё происходит так, как мы хотели бы?

*Старшеклассники высказывают свои предположения. В ходе дискуссии выделяются два пути взаимодействия человека с миром: попытка переделать обстоятельства под себя и приспособиться к миру, переделать себя.*

**Учитель.** Какой путь, на ваш взгляд, является лучшим, наиболее способствует достижению счастья?

*Ученики высказываются, мнения, скорее всего, разделяются.*

**Учитель.** У поэта Евгения Евтушенко есть такие строчки: “Когда изменяемся мы, изменяется мир!”. Как вы понимаете эти слова?

*Участники дискуссии рассуждают о необходимости начинать с себя, когда ты что-то хочешь изменить в своей жизни.*

**Учитель.** В качестве эпиграфа нашей сегодняшней беседы я использовала древнеримскую пословицу: “Для сильного человека: что счастье, что несчастье – всё равно”. Скажите, как вы ее понимаете?

*Обсуждение пословицы, не слишком оптимистичной на первый взгляд, продолжает разговор о том, что счастье надо начинать строить с себя, что оно не вне, а внутри каждого человека.*

Логическая цепочка

**Учитель.** Как вы считаете, существует ли причинно-следственная связь между счастьем и здоровьем? Если да, то что – причина, а что – следствие?

*Школьники высказывают свое мнение.*

**Учитель.** Ученые давно заметили, что счастливые люди гораздо здоровее несчастных и дольше живут. Жизнь продлевают, например, творческий труд, благополучная семейная жизнь. Таким образом, у нас с вами получается логическая цепочка: положительные эмоции – счастье – здоровье. А какую роль в жизни играют отрицательные эмоции?

*Ученики делятся соображениями. Учитель подводит ребят к мысли о том, что отрицательные эмоции тоже порой являются двигателем жизни – их преодоление рождает как раз ту самую радость и другие положительные эмоции, на которых основывается счастье.*

**Учитель.** В действительности отрицательные эмоции играют свою роль в нашей жизни и необязательно наносят вред здоровью. Всё дело в пропорциях. Ученые утверждают, что для психологического здоровья доля отрицательных эмоций не должна превышать 5%, положительные должны составлять 35%, а остальные 60% должны составлять нейтральные эмоции. Таким образом, наиболее остро счастье переживается тогда, когда удовлетворяются потребности человека в оптимальном сочетании положительных и отрицательных эмоций.

Подведение итогов

*В завершение классного часа учитель вместе с учениками обобщает всё сказанное на занятии, просит их поделиться своими впечатлениями от классного часа в целом и ответить, что им показалось особенно интересным и полезным, практически значимым*