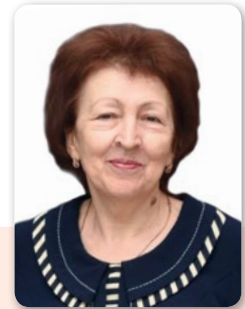




# Будьте розважливі, будьте щасливі. Дорога до успіху – у позитиві!

## Тренінг для педагогів

**Раїса МАТОНІНА**, вчитель-методист, тренерка  
Освітньої платформи “Критичне мислення”,  
вчителька початкових класів,  
ЗОШ № 24 ім. О. Кобилянської, м. Чернівці



Бути успішним хоче кожен. Але для досягнення успіху треба навчитись бути щасливим, позитивно мислити, з оптимізмом сприймати події, уміти знімати внутрішнє напруження. У чому “секрети” такої непростої цілеспрямованої роботи з підтримання власного емоційного стану? Авторка публікації розкриває деякі з них.

**Тема.** Позитивне мислення — шлях до успіху.

**Мета.** Виявити рівень знань учителів про позитивне мислення. Гармонізувати внутрішній світ учасників тренінгу. Сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності кожної людини. Засвоїти поняття “щастя” та сприяти розвитку унікального вміння бути щасливим. Формувати вміння працювати в команді.

**Матеріали та обладнання:** записані на ватмані правила роботи в групі; ватмани для вправ, плакат “Скринька щастя”, плакат “Скринька успіху”, сонечко з промінчиками; стікери, маркери, олівці, аркуші А4.

### Хід тренінгу

#### I. Вступна частина (8–10 хв)

##### 1. Привітання

Хто із настроєм добрим прийшов — помахайте рукою.

Хто чує мене — кивніть головою.

Хто бачить мене — покліпайте очима.

Хто має сумніви — порухайте плечима.

Хто веселий — усім усміхніться.

Хто ввічливий — сусіду злегка уклоніться.

##### 2. Повідомлення теми тренінгу

Ведучий розпочинає тренінг словами відомої притчі.

##### Зміст притчі

Бог із глини зліпив людину. Залишився в нього ще невикористаний шматок глини.

— Що б іще зліпити? — запитав Бог.

— Зліпи мені щастя, — попросила людина.

Нічого не відповів Бог і поклав у долоню людини шматок глини.

Керівник запитує присутніх, у чому полягає мудрість цієї притчі, і вислуховує відповіді.

— Сьогодні ми пошукаємо відповіді на такі запитання: Чи може людина бути щасливою? Чи впливає щасливий педагог на навчання учнів? Від чого і від кого залежить наше щастя? Чи вміємо ми думати, налаштовуючись тільки на позитив?

#### II. Основна частина (90–100 хв)

— Упевнена, що кожен з вас хоча б раз у житті намагався визначити для себе поняття щастя. Для кожного це щось своє, щось таке, нестача чого відчувається особливо боляче. Щастя не треба шукати — необхідно лише навчитися бути щасливим.

##### 1. Вправа “Скринька щастя”

Учасники тренінгу мають написати на стікерах, що кожному з них необхідне, аби почуватися щасливим. Потім стікери прикріплюють на плакат “Скринька щастя”.

##### 2. Вправа “Золота рибка”

На дошці — зображення акваріума і золотої рибки, яка “виконує” бажання. Керівник пропонує кожному учасникові написати на стікері 1–3 свої бажання на час тренінгу, озвучити їх і прикріпити до акваріума.

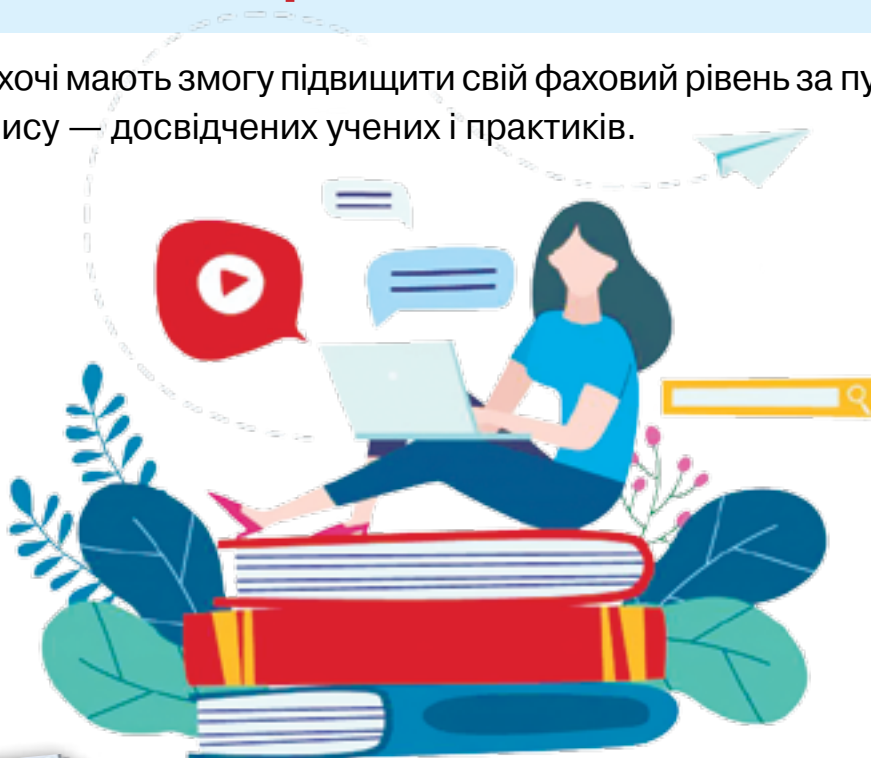
##### 3. Вправа “Бінго”

Кожен учасник отримує аркуш паперу А4. Необхідно скласти його вертикально навпіл, а потім без ножиць “вирізати” фігурку Бінго — силует людини. Після цього присутні записують на фігурці свою мрію, захоплення, назву улюбленої мелодії, страви й місця відпочинку.

# Бажаєте підвищити кваліфікацію?

Завітайте на сайт журналу “Учитель початкової школи”  
[upsh.com.ua](http://upsh.com.ua)

Відтепер усі охочі мають змогу підвищити свій фаховий рівень за публікаціями авторів часопису — досвідчених учених і практиків.



## Переваги навчання онлайн:

- ✓ можливість самостійного вибору програми
- ✓ зручний для вас час навчання
- ✓ інтерактивні завдання
- ✓ можливість опанувати тему поетапно
- ✓ додаткові матеріали з теми

По завершенні навчання Ви отримаєте **СЕРТИФІКАТ**,  
що підтверджує успішне підвищення кваліфікації

Охочі мають змогу оприлюднити власний творчий доробок  
з опанованої теми й отримати **СВІДОЦТВО ПРО ПУБЛІКАЦІЮ**

**З нами навчатися легко!**

