

Профилактическое мероприятие «Главные жизненные ценности»

Автор: **Казмирук Людмила Васильевна**, педагог-психолог,
Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №8, г.Волгодонск

Цель: развитие ценностных ориентаций, профилактика эмоционального неблагополучия, актуализация внутренних ресурсов для успешной самореализации в жизни.

Задачи:

1. Сформировать ценностное отношение к собственной личности, осознанное понимание индивидуальных жизненных ценностей, ответственное отношение к выбору жизненного пути.
2. Развивать способность к самоанализу, самопознанию, навыки ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.
3. Формировать коммуникативную культуру, навыки конструктивного взаимодействия на основе толерантности.
4. Формировать позитивный образ будущего.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Целевая аудитория: подростки 15-17 лет (9-11 класс). Количество участников 12-17.

Продолжительность занятия 1,5-2 часа

Содержание занятия

1. Вводная часть.

Приветствие

Здравствуйте! Итальянский философ Винсент Думинуко говорил: «Без ценностей человек уносится потоком, как дерево в бушующих водах моря». И я хочу вас спросить: о каких ценностях говорил философ?

Да, верно, сегодня мы поговорим с вами о жизненных ценностях, но сначала познакомимся

Упражнение «Знакомство».

Цель: помогает снять напряжение, создать положительный эмоциональный настрой на работу в группе.

Инструкция: «Каждый по очереди будет называть свое имя, а также главную ценность в вашей жизни, Тот, кто будет представляться вторым должен рассказать о себе и повторить сказанное первым» (Приложение 1).

Антуан де Сент-Экзюпери утверждал: «Единственная известная мне роскошь — это роскошь человеческого общения». Чтобы наше общение было конструктивным, нам надо принять правила нашей группы.

Упражнение «Правила нашей группы»

Цель: выработка правил, по которым будет проходить занятие.

Необходимы материалы: ватман, маркеры

(Несколько человек, которые объединяются в группы для реализации какой-либо деятельности, всегда действуют по правилам. Если эти правила предварительно не обсуждаются и не принимаются, в группе могут возникать разногласия и конфликты. Чтобы их не было в данной группе, предлагается принять правила. Предлагается озвучить основные пункты, к которым участники делают дополнение. Они записываются на листе ватмана).

1. *Единая форма обращения друг к другу на “ты” (по имени).* Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты".

2. *Общение по принципу “здесь и теперь”.* Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. *Искренность в общении.* Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим.

4. *Конфиденциальность всего происходящего в группе.* Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

5. *Недопустимость перехода «на личности».* При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты плохо поступил".

6. *Активное участие в происходящем.* Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.

7. *Персонификация высказываний.* Безличные слова и выражения типа "Большинство людей считают, что...", "Некоторые из нас думают..." заменяем на "Я считаю, что...", "Я думаю...". По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

8. *Уважение к говорящему.* Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

9. *«Обратная связь».* Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Необходимо, чтобы подростки сами предлагали большинство пунктов правил. Это мотивирует их на выполнение: «Меня не заставляют, а я сам так решил».

2. Разминка.

Упражнение «Считаем вместе»

Цель: установление эмоционального контакта между подростками, настрой участников на внимательное отношение друг к другу.

Инструкция: «Всей группой, по очереди называя цифры, досчитать до 50. Все играют с закрытыми глазами, и если два голоса одновременно называют кукую-то цифру, игра начинается сначала. Желательно, чтобы игра закончилась более или менее успешно.

Практика показывает, что «успех» в этой игре – это дойти до пятнадцати».

2. Основная часть

Эвристическая беседа

Цель: ведение группового обсуждения для решения проблемы.

- Что такое ценность?

- Что в жизни может быть ценного?

Ценность - это важность и значимость чего-либо (словарь русского языка Ожегова С.И.)

Ценность - важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Внешне ценность выступает как свойство предмета или явления.

Ценность - в философии - указание на личностную, социально-культурную значимость определённых объектов и явлений.

Ценность (Value). То, что важно для вас в определенном контексте. Ваши ценности (критерии) — это то, что мотивирует вас в жизни

Ценности - предметы и явления или их свойства, которые имеют определённое значение для человека и удовлетворение его потребностей

- Какие виды ценностей вы знаете? В чем их отличие?

(Различают материальные, общественно-политические и духовные ценности.

Материальные и нематериальные)

Групповая дискуссия

- Что является жизненной ценностью для человека?

- Какие жизненные ценности должны быть в идеале у молодого человека?

Я предлагаю вам объединиться в две группы для обсуждения поставленной проблемы, свои ответы запишите на ватмане. На обсуждение вам даётся 7 минут.

Представьте ваши ответы, прокомментируйте свой выбор

Афиширование

У каждого человека своя система жизненных ценностей, свои приоритеты. Принимая любое решение, от самого незначительного до судьбоносного, следует обратиться к своему внутреннему Я, определить свои ценности, и тогда, вполне вероятно, можно будет избежать мучительных сомнений и переживаний. Жизненные ценности играют ключевую роль в судьбе каждого человека, потому что от них зависит принятие решений, позволяющих самореализоваться в жизни, строить отношения с окружающими людьми.

Для кого-то важны материальные ценности: деньги, еда, одежда, жилье. Для кого-то приоритетными являются духовные ценности: [духовный поиск](#), [раскрытие и реализация своего жизненного предназначения](#), [творческое саморазвитие](#).

В ходе обсуждения приходим к **выводу**, что человек, сознательно или интуитивно выбирая в жизни какую-то цель, жизненную задачу, невольно дает себе оценку. По тому, ради чего человек живет, можно судить о его самооценке - низкой или высокой.

Если человек рассчитывает приобрести все элементарные материальные блага, он и оценивает себя на уровне этих материальных благ: как владельца машины последней марки, как хозяина роскошной дачи, как часть своего мебельного гарнитура...

Если человек живет, чтобы приносить людям добро, облегчать их страдания, давать людям радость, то он оценивает себя на уровне этой своей человечности.

Только жизненно необходимая цель позволяет человеку прожить свою жизнь с достоинством и получить настоящую радость.

Упражнение «Мои ценности»

Цель: помочь участникам сосредоточиться на собственных жизненных ценностях.

Инструкция: «Ребята представьте, что вы находитесь в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. На отдельных листочках запишите то, что особенно вам дорого, и распределите по сейфам. При этом самый большой сейф для самого дорогого».

После выполнения обсуждаются списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов. Как правило, обсуждение вызывает бурю эмоций, поскольку не все согласны с ценностями, которые были названы другими участниками.

Упражнение «Достижение цели»

Цель: осознание собственных целей и способов их достижения.

Инструкция: «Выбирается доброволец, ему предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь. Например, он хочет поехать на экскурсию на выходных. Для этого надо решиться, надо сказать классному руководителю, надо сделать домашнее задание. Водящий на каждый шаг выбирает участника, который символизирует этот шаг. Когда доброволец проходит шаг, то есть «преодолевает» первое препятствие, то этот шаг становится уже его помощником. И если встречается препятствие, то помощники могут посоветовать, что делать».

После выполнения упражнения водящий рассказывает о своем впечатлении, своих чувствах, переживаниях, что ему помогало, что было для него сложным и как он чувствует себя сейчас, когда достиг своей цели.

Упражнение «Значимые ценности группы»

Цель: определение ценностей группы

Группа делится на две части. Каждой группе необходимо предоставить лист ватмана с изображением человека и маркер.

Инструкция: «Ребята, теперь нам необходимо выяснить, что наша группа больше всего ценит в людях. Ваша задача определиться с важной жизненной ценностью, которую вы цените в других людях, обсудить их и записать на ватмане».

На выполнение задания отводится 15–20 минут. Группы записывают свои варианты на ватмане маркером. Ведущему не стоит оставаться пассивным, чтобы не снижать значимость и эмоциональную насыщенность происходящего. Ведущий подходит к каждой группе, отвечает на возникающие вопросы, следит за степенью готовности каждой группы.

После завершения, обсуждаем результаты работы групп. Интересуемся, что было сложного, все ли получилось.

Упражнение «Карта ценностей»

Цель: диагностика индивидуальной системы ценностей подростка.

Упражнение основано на методике «Ценностных ориентаций» М. Рокича.

Инструкция: «Сейчас вы получите «Карту ценностей». Ваша задача – проранжировать приведенные в ней ценности по степени значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни. Внимательно изучите карту и, выбрав ту ценность, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями.

Наименее важная ценность останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию».

По завершению работы обсуждаем, что было сложного, было ли что то неожиданное для самих подростков.

Упражнение «Займи позицию»

Цель: создавать ситуацию, когда каждый участник имеет возможность высказать мнение, убедить товарища, проанализировать мнения других и извиниться, поблагодарить и изменить прежнюю позицию.

- Как ценности влияют на поведение личности?

- Может ли значимость ценности меняться в течение жизни или ценности не поддаются изменениям?

- Послушайте стихотворение М. Андропова, определите его идею

На тропинке той,
Что шла к реке,
Под поникшей веткой тополиной,
Бился голубь в детском кулаке
На виду у стаи голубиной.
Бился голубь,
Голубь был живой,
А его кормилец восьмилетний
В пыль уткнулся мертвой головой
И закат в селе не видел летний.
А закат был от пожаров рыж.
Бился голубь,
Как в тиски зажатый,
Как хотел он взвиться выше крыш,
Как хотел взлететь к семье крылатой!
Жизнь и смерть
Сплелись в один клубок.
Мальчик был убит фашисткой миной.
Он лежал в пыли, а голубок
Сердцем рвался к стае голубиной.

- *Я прошу вас высказать своё мнение. (Право высказаться получает тот участник, которому предлагают игровой предмет, например мяч или любую игрушку).*

Подводим итог, о том, что главная жизненная ценность - это сама жизнь.

4. Завершение работы.

Рефлексия:

«Что полезного и интересного узнали в ходе занятия? Что было сложного в ходе занятия? Какие вопросы хотелось бы обсудить по данной теме?»

- Я предлагаю завершить наше занятие упражнением, которое называется «Аплодисменты по кругу»

«Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Литература

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под ред. Е. Г. Трошихиной. -СПб.:Речь, 2007.-216с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2007, 271с
3. Битяев М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. - Питер. 2007.
4. Мишенина Г.В., Звезда Г.П. «Развитие ценностных ориентаций старшеклассников»- Ростов-на-Дону, 2007, -40 с.
5. Медотический материал для проведения классных часов «Алфавит духовности. (Человеческие ценности // «Классный руководитель» -2004.-№1.)
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.- Самара, 2006.- 672с.
7. [Силина Ольга. А ларчик просто открывался // Школьный психолог -2009.-№11.](#)
8. <http://festival.1september.ru/>

Список ценностей:

- Активная жизнь;
- Здоровье;
- Любовь;
- Материально обеспеченная жизнь;
- Наличие хороших и верных друзей;
- Общественное признание;
- Развлечения;
- Свобода;
- Счастливая семейная жизнь;
- Уверенность в себе;
- Потребность к творчеству;
- Личностный рост;
- Долг

«Карта ценностей»

Список ценностей	№
активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)	
здоровье (физическое и психическое)	
интересная работа	
красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)	
любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)	
материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)	
наличие хороших и верных друзей	
общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)	
познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)	
продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей)	
развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)	
развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)	
свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)	
счастливая семейная жизнь	
счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)	
творчество (возможность творческой деятельности)	
уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)	
другая ценность	

