

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ростовской области
«Волгодонская специальная школа-интернат № 14»

***Тренинг для обучающихся
8-10 классов
на тему:
«Мои жизненные ценности»***

Цель тренинга: сформировать у обучающихся представления о жизненных ценностях, обучить простым способам и приемам прояснения ценностей, помочь в формулировке ценности.

Задачи тренинга: 1) Познакомить участников с понятием «ценность».

2) Сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще. 3) Помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.

Методы и техники, используемые на тренинге.

- Диалог и дискуссия, мозговой штурм (выработка общего определения);
- Игры- активаторы
- Индивидуальная работа и работа в парах "Дом счастливого будущего";
- Групповая, индивидуальная работа « Ромашка»
- Индивидуальная работа и работа в парах (методика "Колесо жизни");
- Групповая, обучающая работа (упр. «Сортировка»);
- Индивидуальная творческая работа, (арт - терапевтическая методика "Мой личный герб").
- Обмен мнениями, впечатлениями (рефлексия).
- Оценивание обучающихся производится при помощи оценочного листа.

Материалы и оборудование: 1. Компьютер или ноутбук с проектором (для слайдовой презентации темы занятия). 2. Магнитофон и записи спокойной музыки (для практической части урока). 4. Распечатанные на принтере бланки к методике «Колесо жизни». 5. Заготовки – шаблоны гербов к методике «Мой личный герб». 6. Цветные карандаши, фломастеры, простые карандаши, ручки, ластик, клей – карандаш, старые журналы и ножницы (дети приносят сами на занятие). 7. Магнитная доска, магниты.

Ход тренинга:

Слайд 1

Психолог: Здравствуйте!

Психолог: Ребята сейчас на нашем термометре вы отметите «температуру вашего состояния», где:

35 – очень холодно, одиноко, скучно;

36 – нормально, но есть какая – то тревожность;

36,6 – отлично,

38 – атмосфера слишком накалённая;

39 – плохо, тревожно, больно, страшно, конфликт, обида.

Ребята послушайте одну питчу: «Однажды одной женщине приснился сон. Она шла по красивой извилистой улочке и увидела необычную лавку. Лавка

отличалась от других строений тем, что от нее исходил лучезарный цвет. Женщина зашла в лавку и увидела, что за прилавком стоит сам Господь. Она спросила: - «А что продается в этой лавке?» Он перечислил весь товар и женщина заказала множество наименований. Когда Господь вынес маленькую коробочку, женщина удивилась: «А почему коробка такая маленькая?» Господь ответил»- «Это лишь семена, а товар ты вырастишь сама...»

Итак ребята, а вот какой товар женщина попросила и что это были за семена, мы узнаем в конце нашего занятия.

Мне бы очень хотелось, прежде чем приступить к занятию , а также раскрытию темы занятия, прочитатъ вам одно стихотворение, которое, на мой взгляд, очень подходит к теме нашего занятия:

Откинув время повседневности,
В ночной целительной глуши
Перебираю драгоценности,
Хранимые на дне души.

Их у меня не так уж много,
Но больше и не надо мне.

При подведении итогов
Они не падают в цене!

- Ребята, а о чем идет речь в этом отрывке?

(ответы обучающихся)

Слайд 2

Психолог: 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? (ответы обучающихся) Да, верно, сегодня мы поговорим с вами о жизненных ценностях, но сначала поприветствуем друг друга.

Слайд3

Упражнение «Цветные ладошки». Эта игра помогает создать хорошее настроение и дружелюбный настрой в группе. Предлагаю вам хаотично двигаться по комнате. Я буду держать три «ладошки» - синюю, красную, желтую. Когда я подниму какую-нибудь ладошку, вы должны поздороваться как можно с большим количеством играющих. Здороваться надо разными способами. Варианты сигналов:

Красная ладонь - надо пожать руки

Синяя – обняться по-братски.

Желтая ладонь – девушки в реверансе, юноши – кивком головы.

Во время выполнения данного упражнения нельзя разговаривать.

Обратная связь: Ваши ощущения после игры? Что вы чувствовали в момент игры?

Ребята если мы сегодня будем говорить о жизненных ценностях , то может быть кто-то сформулирует цель нашего тренинга?

(предложения детей)

Слайд4- (после того как дети сформулируют цель)

Если вы сами себя не будете любить, то полюбят ли вас другие? Жалеть будут, но не любить.

- Создание своего дома, домашнего очага. Ведь здесь проводится столько времени! И здесь нет мелочей. Его надо создавать трепетно, не торопясь, с любовью.

- Любовь к родине. К месту, где родился, где провел детство... Любовь к родине - один из важных факторов формирования полноценной личности.

- Общественная деятельность. Работа.

- Друзья. Разные интересы.

- Цель. Тот, кто живет без цели, тот живет скучной, серой, однообразной жизнью. Когда есть цель - жизнь становится богаче и интереснее. Цель должна быть у каждого.

Слайд 8

Физкультминутка

Практическая часть урока.

Слайд 9

Опыт с банкой

Слайд 10

Упражнение «Ромашка» Пояснение: Это упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?

Инструкция – 1: Сейчас каждому из вас предстоит сделать ромашку. Но это будет не простая ромашка. В центре этой ромашки, прямо по середине напишите «Я». Основное задание – сделать надписи на лепестках. На каждом из лепестков вы должны 6 раз ответить на такие вот вопросы (сколько лепестков – столько и ответов):

А как подсказка вам представлены вопросы:

Слайд 11

«Без чего я не был бы я?»

«Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?»

«Без чего я себя не представляю?».

Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке.

В общем, пишите все, что угодно, все, что для вас действительно важно и без чего вы себя не представляете. Также вы можете украсить свою ромашку, но только после того, как подпишите все лепестки. Все ли понятно? Какие есть вопросы? (В это время можно включить спокойную музыку, желательно без слов.) Готово? Отлично!

Инструкция – 2: Давайте теперь сядем в круг.

Посмотрите, пожалуйста, все на свои ромашки. Какие они у вас получились красивые и не похожие друг на друга! Сейчас нам всем предстоит сделать вот что. Вы должны будете аккуратно оторвать от своей ромашки лепесток со словами: «Я самодостаточная личность, поэтому смогу потерять и/или обойтись без ...», и вы произносите то, что написано на одном из лепестков. Затем отрываете его. Например, «Я самодостаточная личность, поэтому смогу обойтись без Интернета». Отрывая лепесток, вы должны представлять себе, как вы на самом деле теряете то, что написано на лепестке. Отнеситесь к этому упражнению серьезно, с полной ответственностью и отдачей. Лепесток, который вы оторвали, мы бросаем в центр нашего круга. Сначала все по очереди отрывают один лепесток от своих ромашек, потом второй и так далее, пока у участников не осталось по 2 лепестка или сами участники не задали вопрос: «А если я не хочу расставаться со своими лепестками»? Вы говорите: «Вы можете оставить 1 – 2 лепестка, которые вы точно не можете потерять или без которых вы 100% не сможете обойтись в своей жизни».

Психолог обычно настаивает, чтобы ребята отрывали лепестки, но когда ребята на отрез отказываются отрывать последний лепесток (а такое часто бывает), ведущий должен уступить.

Анализ упражнения:

- Каково вам было раз за разом, отрывая от ромашки лепестки, расставаться с тем, что для вас ценно?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Как вам без всего того, что вам дорого?
- Как вы думаете, что за лепесточки были на ваших ромашках?

Что же вам так не хотелось от себя отрывать? Психолог должен прислушаться к ответам участников, чтобы услышать ответ – «ценности». Если участники такого ответа не дали – назовите его сами.

Мы с вами при помощи этого упражнения не только узнали, что для нас ценно, но и как бы проранжировали наши ценности. Проранжировали – значит, расположили в порядке значимости: от менее ценного – к более ценному. То, в какой последовательности мы отрывали лепестки, говорит о

том, что для нас менее значимо, а что – более. Те лепестки, которые дольше всего продержались, для нас важнее всего (точнее, важнее всего то, что на них написано).

Чтобы каждый обучающийся мог лучше осознать свои индивидуальные ценности, предлагается интересная увлекательная игра.

Слайд 12

Упражнение 1. “Дом счастливого будущего”.

Учащимся предлагается нарисовать многоэтажный дом (не менее 7-10 этажей). Подумать о своем будущем, загадав какой-либо возраст. И на каждом этаже своего “Дома будущего” расположить в порядке значимости для себя различные ценности (ОБРАЗОВАНИЕ, ДЕНЬГИ, СЧАСТЬЕ, ЛЮБОВЬ, ЗДОРОВЬЕ, СЕМЬЯ, ЖИЗНЬ, РОДИТЕЛИ свобода (самостоятельность, независимость), дружба, признание (уважение окружающих, популярность), интересная работа, развлечения, отдых, хобби, творчество, отношения). После выполнения упражнения учащиеся могут поделиться друг с другом результатами своей работы, поговорить о различии в системе ценностей.

Слайд 13

Методика «Колесо жизни». **Цель:** вербально и письменно закрепить систему жизненных приоритетов, развить навыки самопознания и самопрезентации.

СОДЕРЖАНИЕ: Включается приятная музыка. Ребятам раздаются бланки с основными жизненными ценностями и предлагается ранжировка «на глаз» предъявленных сфер жизни от самого важного до второстепенного. Задание выполняется самостоятельно. После выполнения задания индивидуально ученикам предлагается проговорить полученный результат в парах, т. к. на группу большинство подростков не всегда охотно вербализируют свой результат, поскольку он еще достаточно неустойчив. В парах такая работа проводится более охотно. Рефлексия упражнения: обучающимся задается вопрос: *Трудно ли вам было определить для себя самое важное в жизни или наоборот? У кого возникли трудности и почему?*

Слайд 14

Методика «Мой личный герб» **Цель:** развить навыки самопознания, самовыражения, самопрезентации, творческие способности, гармонизация внутреннего мира. Оптимизировать самооценку.

СОДЕРЖАНИЕ: Ребятам предлагается нарисовать свой личный герб и попытаться изобразить на нем свои важные жизненные ценности (внутренне содержание жизненных сфер). Для этого можно использовать следующий шаблон:

"Счастье" - изобразите что-то, что символизирует для вас наивысшее счастье (если не можете ограничиться чем-то одним, то нарисуйте два или даже три обозначения).

"Достоинства" - изобразите символы того, чем вы гордитесь, чем вы довольны, что придаёт вам силы и влияния.

"Общество" - символически изобразите себя глазами общества, свою Личность, своё место в мире.

"Свершения" - к каким вершинам вы стремитесь.

Ребятам можно предложить с помощью старых журналов, клея и ножниц выполнить герб в технике коллажа на уже готовом шаблоне. Внизу под гербом предлагается подобрать надпись для ленты, отражающую в очень короткой форме ценности, принципы, позицию, девиз ученика. Это может быть слово или фраза.

А давайте вернемся в начало нашего занятия и ответим на вопрос «Что попросила женщина в лавке и ,что за семена это были?» (Ответы ребят)

Конечно это ценности, а семена она вырастит сама.

Слайд 15

В заключение нашего разговора я расскажу вам древнюю притчу о каменотесах.

Три каменотеса усердно работали в каменоломне. Философ спросил, что они делают.

- Неужели ты не видишь - дроблю эти проклятые камни! - раздраженно буркнул один.

- Зарабатываю себе на жизнь, - пожал плечами другой.

- Я строю храм! - гордо ответил третий.

Мне кажется, все эти три каменотеса тоже идут по лестнице к счастью.

Первый никогда не будет счастлив, потому что у него нет никакой цели.

Второй будет счастлив, пока сможет зарабатывать себе на жизнь.

Только третьего можно назвать по-настоящему счастливым:

он видит большую, красивую цель, ради которой работает и живет.

Желаю и вам в вашей повседневной работе не просто дробить камни или зарабатывать себе на жизнь, а строить храм, то есть ставить перед собой высокие цели и добиваться их осуществления. Только тогда вы будете по-настоящему счастливыми людьми.

Психолог: «Сейчас на термометре вы отметите «температуру вашего состояния», где:

35 – очень холодно, одиноко, скучно;

36 – нормально, но есть какая – то неудовлетворённость;

36,6 – отлично, очень понравилось;

38 – было бы всё хорошо, но атмосфера слишком накалённая;

39 – плохо, тревожно, больно, страшно, конфликт, обида.

К концу тренинга учащиеся самостоятельно дают определение жизненных ценностей в первом приближении; в результате выполнения различных упражнений и игровых процедур учащиеся проясняют для себя индивидуальную “картину ценностей”, сравнивают свои представления с представлениями других членов группы, обобщая полученную на уроке информацию, учащиеся формулируют свой индивидуальный список ценностей, умеют отстаивать свои позиции, презентовать себя.