

Психологическое занятие «Жизненные ценности» (7-9 класс)

Возрастная категория (13-15 лет)

Цель: профилактика рискованного поведения, посредством формирования системы духовно- нравственных ориентиров.

Задачи:

1. формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
2. создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере;
3. формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Ход занятия

Психолог: - Сегодня мы с вами поговорим о важных, нужных качествах, без которых человек не может называться человеком. Послушайте стихотворение и скажите, о чём мы начнем наш разговор.

Слово это серьёзное,
Главное, важное.
То, что значит оно,
Очень нужно для каждого.
В нём забота и ласка,
Тепло и любовь.
В нём стремленье
На помощь прийти вновь и вновь.
Это качество
В сердце у многих живёт.
И о боли других
Позабыть не даёт.
И оно по важнее,
Чем лица красота.
Догадались, что это?
Сердце Доброта.

- О каком качестве пойдёт речь? (о доброте) Перед тем как мы продолжим наше занятие, я хочу узнать ваше настроение с помощью упражнения.

Упражнения «На что похоже мое настроение»

Цель: Выражение эмоционального состояния через ассоциации. Осознание своего внутреннего мира.

Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет (погоду, музыку, цветок, животное и т.д.) похоже Ваше настроение?».

Вот мы и узнали ваше настроение, и чтобы наше занятие прошло еще лучше нам надо настроиться на доброжелательные отношения, предлагаю начать наш хороший настрой со знакомства. Мы все имеем право на имя, так давайте скажем, как бы мы хотели, чтобы нас сегодня называли, а также охарактеризуем себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Упражнение «Три слова о себе»

Предлагается передавать информацию по кругу, от первого (психолога) до последнего участника. Затем участники пишут это имя на своем бейджике рядом с официальным. Когда последний участник назвал свое имя, группам дается другая задача.

Упражнение «Пожелание на сегодняшнее занятие»

Я желаю вам начать занятие с хорошим настроением и получить от него удовольствие и хорошие результаты. Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшнее занятие. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшнее занятие. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение “Река ожиданий”

Идя на сегодняшнее занятие, каждый задавал себе вопрос: "А чего я ожидаю от тренинга?" Обозначьте, пожалуйста, на кораблицах, ожидания от нашего мероприятия. Озвучьте их, пожалуйста.

Участники озвучивают свои ожидания и размещают их на плакате “Река ожиданий”, прикрепив к берегу надежд.

Правила нашей группы (*принимаются правила*)

Сейчас мы проведем упражнение, которое носит в первую очередь содержательный характер, оно поможет нам с вами раскрыть дальше тему нашего занятия.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ценит...»

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Описание: убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий, стоя в центре круга, произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто ценит... (дружбу, деньги свободу, власть). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое свободное место. Оставшийся без стула становится новым водящим.

Обсуждение:

- что понравилось в упражнении?
- что показало, открыло это упражнение?
- Теперь мы рассмотрим ценности
- Ребята, а что же такое ценности? Как вы понимаете это слово?

Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию.

- Какие ценности вы знаете? Как их можно классифицировать?

Виды ценностей:

- Профессиональные ценности – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, помощь другим людям и т.д.
- Интеллектуальные – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.
- Физические – спорт, красота и гигиена тела, здоровье.
- Духовные - вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.
- Эмоциональные - открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.
- Этические – честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.

- Эстетические – стиль, мода, внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.
- Материальные – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.
- Культурные – искусство во всех своих проявлениях.
- Патриотические – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов.

1. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.
2. Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.
3. На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5-6 человек. Затем группы представляют в кругу свои списки. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Дискуссия - обсуждение истории «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

Описание: вниманию группы предлагается притча:

За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли. - Купите газету, леди? Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем. - Проходите, я приготовлю вам горячего какао. Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы. Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на

кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета. Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда. Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил: Леди, вы богаты? - Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик. Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала: - Ваши чашки подходят к блюдцам, - и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого. Затем они ушли. Незамысловатые голубые чашки и блюдца... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу. Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.

Обсуждаются вопросы:

- О чем эта притча?

- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного? (материальные, духовные)

- Что вам кажется более ценным? Почему?

Психолог: Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходяще. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека.

Дискуссия «Ценности разных эпох»

Цель: осознание общечеловеческого характера основных ценностных ориентаций
Необходимые материалы: информация для работы в малых группах (ксерокопии нижеприведенных текстов)

Законы Хаммурапи (II век до н.э., Общесопотамское царство)

- -
 -
 - Если человек украл осла, овцу или раба, он – вор, и должен быть наказан
 - Если сын ударил отца – ему следует отрубить руку
 - Если человек не укрепил насыпь на своей земле, и вода прорвала ее, затопив поля соседей, пусть виновный возместит им убытки. Если ему нечем платить, следует продать все имущество и его самого, а полученное серебро пусть соседи поделят между собой.
 - Если человек имеет долг, его жена, сын или дочь должны быть три года в рабстве, затем их следует отпустить.
- Всеобщая декларация прав человека (Европа, 1946 г.)
- Все люди рождаются свободными и равными в своих достоинствах и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать друг с другом в духе братства.
 - Каждый человек имеет право на жизнь, свободу и личную неприкосновенность.
 - Никто не должен содержаться в рабстве или в подневольном состоянии.
 - Никто не должен подвергаться пыткам или бесчеловечным, унижающим его честь и достоинство наказаниям.
 - Все люди равны перед законом, и имеют право, без всякого различия, на равную защиту закона.

Психолог: Некоторые ценности переменчивы, но общечеловеческие ценности – добро, справедливость, красота, истина - были и будут всегда.

Методика «Мой личный герб».

Цель: развить навыки самопознания, самовыражения, самопрезентации, творческие способности, гармонизация внутреннего мира. Оптимизировать самооценку.

Содержание: Продолжает звучать приятная музыка. Ученикам раздаются бланки с заготовками гербов или они рисуют свой вариант. Ребятам предлагается нарисовать свой личный герб и попытаться изобразить на нем свои важные жизненные ценности (внутренне содержание жизненных сфер). Детям, кто не хочет рисовать по каким-либо причинам предлагается с помощью старых журналов, клея и ножниц выполнить герб в технике коллажа на уже готовом шаблоне. Можно предложить учащимся уже готовые контуры гербов, состоящих из щита и ленты, или придумать форму щита самим.

По окончанию выполнения упражнения можно предложить ребятам по-очереди рассказать о своем гербе и ответить на вопросы: что он изобразил на своем гербе и почему именно эти ценности для него важны.

Упражнение «Ценности»

Цель: осознание жизненных ценностей.

Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение.

Описание: Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таким образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Психолог предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живет. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем психолог объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос психолога, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». В конце упражнения проводится обсуждение.

Любовь, семейные традиции жизнь с родителями, своя собственная будущая семья, карьера, знания эрудиция профессиональная учеба, профессиональное развитие и рост, увлечения развлечения, путешествия, отдых, деньги, личные

вещи, личное имущество, финансовые накопления, любовь к богу, гармония души и психики, внутреннее развитие здоровье спорт красота и гигиена тела дружба общение общественная деятельность статус уважение ,чувство победы и поражения духа взлеты и падения признание.

Психолог: Подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей.

Рефлексия занятия:

Цель: получить обратную связь от учеников, подвести итог занятия.

Упражнение “Река ожиданий”

Мы провели с вами замечательный тренинг о жизненных ценностях. Я предлагаю вам вернуться к “Реке ожиданий”. Скажите, пожалуйста, оправдались ли ваши ожидания? (Ответы участников)

Участники делятся своими мыслями, если их ожидания оправдались, они перемещают кораблики к берегу сбывшихся надежд.

Психолог: Надеюсь, сегодняшнее занятие было для вас полезным, вы смогли с него что-то почерпнуть и сделаете для себя правильный выбор, выбор в пользу правильных ценностей и нравственных ориентиров. Спасибо за активную работу!

