**Тренінг**

**«Цінності – модне поняття чи ресурс»**

**Підготувала:**

практичний психолог

Копанківської ЗОШ І-ІІ ст.

Милюзина Ольга Орестівна

**2016 р.**

**Тренінг «Цінності – модне поняття чи ресурс»**

**Мета:** усвідомлення феномену цінностей яквнутрішнього регулятораповедінки людини.

**Завдання:**

- формувати бачення і усвідомлення учнями особистих пріоритетних цінностей;

- створити умови для саморозкриття пiдлiткiв;

- розширити уявлення пiдлiтка про себе, про свої сильнi сторони;

- розвивати навички активного спiлкування, комунiкативні умiння.

**Технічне обладнання:** магнітофон, засоби мультимедіа.

**Дидактичні м – ли:** музичні записи, презентація до заняття.

**Допоміжні м – ли:** набір карток різного кольору для кожного учасника для виконання вправи «Кольорова палітра життєвих цінностей», набір карток із переліком життєвих цінностей для виконання вправи «Кольорова палітра життєвих цінностей».

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**ВСТУП**

1. **Вступне слово ведучого**

**Час - 5 хв.**

Сьогодні ми поговоримо і пороздумуємо про цінності, як вони впдивають на нашу поведінку.

Наше життя – це суцільний рух, тотальна еволюція, це шлях, яким ідемо, формуючи своє ставлення до світу, до життя. Кожного дня попереду незнайома життєва дорога, на якій ми маємо можливість торкатися до світів інших людей, несхожих на наш, поринати у них, щоб повернутися до себе в чомусь іншим, новим, а в чомусь незмінним, упізнаваним.

У кожному віці – своя мандрівка, свої правила навігації, духовні і творчі пошуки, потаємні смисли. Учаси динамічних, радикальних змін, хочеться за щось «вчепитися» — за якісь чинники, які можуть підказати куди рухатися. Відтак стають важливими цінності,бо є дороговказами нашого життя: кличуть до нових обріїв, мають особливий статус у мотивуванні поведінки, допомагають орієнтуватися в житті і відчувати себе Творцем власного життя.Томубудемоговорити про роль цінностей у життілюдини,  як «виглядають» та «працюють» цінності, щовзагаліозначає «керуватисяцінностями».

Відповіді на ці та інші питання ми шукатимемо сьогодні спільними зусиллями, тобто будемо вирішувати такі завдання: навчитися визначати особисті пріоритетні цінності; розширити уявлення про свої сильнi сторони; вдосконалювати навички активного спiлкування, розвивати комунiкативні умiння.

1. **Правила роботи.**

**Мета:**забезпечення конструктивної атмосфери для роботи.

**Час виконання: 5 хвилин**

***Слова ведучого***

Перш, ніж навчитись аналізувати власну систему цінностей, нам важливо домовитися про основні правила роботи, дотримання яких допоможе одержати необхідий результат. Тому спочатку ознайомимося з тими правилами, які зазвичай використовуються під час подібних занять.

* Висловлювати особисту думку, говорити про свої вiдчуття, переживання.
* Говорити коротко, по черзі, по темі.
* Слухати уважно, не перебивати.
* Дотримуватися принципу конфiденцiйностi - не обговорювати за межами групи отриману iнформацiю.
1. **Очiкування**

**Мета:** визначення очікувань учасників від тренінгу.

**Час виконання: 10 хвилин**

***Опис вправи***:

Запропонувати учасникам структуровано по колу продовжити речення «Під час заняття я б хотів дізнатися..».

1. **Вправа«Я унікальний»**

**Мета:** знайомство та активізація учасників, закрiпитиуявлення про свою унiкальнiсть, збагатитисвiдомiстьпозитивними образами особистостi.

**Час виконання: 15 хвилин**

***Опис вправи***

Я продовжую з вами знайомитись і пропоную вам на вибір продовжити одне з речень «Я унікальний (-на) тому, що Я прагну…», «Я унікальний (-на) тому, що Я ціную…», «Я унікальний (-на) тому, що Я сподіваюсь…».

***Слова ведучого***

Мені приємно було почути про унікальність вашого внутрішнього світу. В кожного з вас є свої прагнення, цінності, сподівання. І тому кожен з вас можевикористатисвоїможливості, потенціал, якийробитьйого несхожим на інших для того, щобзалишитисвійслід на Землі. І в цьому – цінністькожного з вас.

1. **Асоціативний ланцюжок«Цінністю для людини може бути…»**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, сприяти згуртованості групи.

**Час виконання:10 хвилин**

*Опис вправи:*

А зараз я пропоную вам продовжити розмову про цінності. Про те, який зміст ви вкладаєте в це поняття. І зараз пропоную вам по черзі продовжити фразу, яка починається зі слів: «Цінністю для людини може бути…».

* Ведучий записує поняття на фліп-чарті.
* Систематизація зібраної інформації.

**6. Самодіагностика «Кольорова вертикаль життєвих цінностей»** (Допоміжний м – л 1.1)

**Час – 25 хв.**

**Слова ведучого:**

А зараз я пропоную Вам завдання, виконання якого дасть Вам достатньо інформації для роздумів і дозволить вивести на більш усвідомлений рівень ті цінності, якими Ви керуєтесь у житті. Дана самодіагностика виконується у кілька етапів і по ходу роботи до кожного з цих етапів Ви отримаєте детальну інструкцію.

* **Інструкція учасникам для виконання 1 – ї частини завдання:**

«Перед Вами знаходиться бланк із переліком тих життєвих цінностей. Уважно перечитайте список цінностей і обведіть кружечками 10 цінностей, які є для Вас найбільш значимими та важливими».

Час для виконання 1 – ї частини завдання - 3 хв.

* **Інструкція учасникам для виконання 2 – ї частини завдання:**

«Перед Вами знаходиться набір кольорових карток. Складіть їх перед собою у вертикальному положенні в довільному порядку.

Крім того, кожен з Вас отримав набір карток із назвами основних життєвих цінностей. Я попрошу Вас кожну із цих цінностей співвіднести з певним кольором. Для цього необхідно картку із записом цінності написом вниз поставити на той колір, який, на Вашу думку, найкраще підходить для позначення даної цінності»;

**Час для виконання 2 – ї частини завдання - 2 хв.**

* **Інструкція учасникам для виконання 3 – ї частини**

**завдання:**

* «А тепер спробуйте перекласти кольорові картки із відповідними їм картками з життєвими цінностями таким чином, щоб в самому верху «кольорової вертикалі» був колір, який Вам до вподоби найбільше, а внизу той, який подобається найменше;

Після цього перевірте скільки зазначених Вами цінностей у бланку співпадають із цінностями, записаних на тих картках, які знаходяться біля «трійки» улюблених кольорів. Картки з назвами цінностей, які є також обведеними у бланку, відкладіть вбік»;

Час для виконання 3 – ї частини завдання - 3 хв.

**Запитання для обговорення:**

* Чи потрапили у склад «трійки» улюблених кольорів ті цінності, які Ви обвели у бланку?
* Скільки цінностей співпало?
* Як Ви ставитеся до тих цінностей, які є обведеними у списку та яких немає у «трійці» улюблених кольорів?
* Чи справді вони є значимими та важливими для Вас чи, можливо, вони пов’язані із впливом на Вас соціумом?
* Яким є Ваше ставлення до цінностей, які зайняли пріоритетне місце у «кольоровій вертикалі» та не ввійшли до шкали цінностей у бланку?

**Слова ведучого:**

Отже, сортуючи картки із цінностями у відповідності з кольорами - Ви включали у роботу асоціативне мислення та інтуїцію, коли ж Ви обирали значимі цінності, надруковані на бланку - тут Ви керувалися виключно логікою та раціональним мисленням.

Тому виконання цієї самодіагностики дозволяє зрозуміти наскільки Ваші життєві цінності є узгодженими на свідомому та підсвідомому рівнях або, іншими словами, наскільки ці цінності є Вашими власними, наскільки вони відображають внутрішні пориви Вашої душі, а не наслідуванням інших людей, моди чи інших зовнішніх факторів.

Такі важливі речі, як цінності часом усвідомлювати нам допомагають притчі.

**7. Притча «Найважливіші речі»**

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

* Що тебе тривожить, юначе? - запитав старець.
* Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливі­ше, — відповів юнак.
* Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камін­ням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике
каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій
духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя
все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім,
матеріальний добробут. А пісок — не дуже важливі речі, але які роблять життя більш яскравішим, наповнюють цікавими враженнями.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

* Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик
пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо
витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння,
не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки
між ними.

***Обговорення:***

* Як ви думаєте, про що ця притча?
* Хто несе відповідальність за те, чим наповнюється ваше життя?

**8. Вправа «Тітонька з Бразилії»**

**Час – 5 хв.**

**Мета:** зняти напруження, підтримати бадьорий настрій у групі.

*Опис вправи:*

Всі учасники стають у коло. Ведучий робить певні рухи, супроводжуючи їх фразами: «У мене є тітонька з Бразилії», «У неї довгі вії», «Вона любить плавати», «І грати на піаніно», «І читати книжки», «І варити смачну їжу»… Учасники повторюють рухи за ведучим.

**9. Вправа «Піраміда сенсів»**

**Мета:** усвідомлення співвідношення цінностей людини і її потреб.

**Час - 20 хв.**

**Слова ведучого:**

Переходимо до наступної вправи, яка передбачає роботу із тими цінностями, картки із назвами яких Ви відклали вбік і які Ви визначили для себе, як найважливіші. Вправа «Піраміда сенсів» дасть змогу кожному із Вас зрозуміти, чому саме ці цінності є для Вас цінними і як вони пов’язані з важливими для вас потребами.

**Інструкція для учасників:**

«Шановні учні! Прошу виконати завдання вправи у такій послідовності:

* Виберіть для роботи одну картку із вказаною на ній життєвою цінністю;
* Візьміть досить великий набір порожніх карток;
* Поставте картку із назвою життєвої цінності вверху «піраміди» (для прикладу це може бути життєва цінність «Здоров’я»);
* Задайте собі запитання: «Чому для мене це важливо?» і на порожніх картках запишіть той сенс, який має для Вас Ваша цінність (наприклад: «хороше самопочуття», «відчуття бадьорості»), картки із записами поставте у другий ряд «піраміди»;
* Тепер спробуйте відповісти на те ж запитання стосовно всіх записів, які знаходяться в другому ряду піраміди, а із отриманих відповідей сформуйте третій ряд «піраміди сенсів»;

**Обговорення:**

* Учасники по черзі називають життєву цінність, пошуками сенсу якої вони займалися і озвучують ті «сенси», до яких прийшли в результаті самоаналізу;
* Запитання для рефлексії:
* Чи були якісь відкриття внаслідок аналізу важливої для Вас життєвої цінності?

**Слова ведучого**

Який глибокий сенс в одному понятті? Цей сенс робить цінність доволі глибшою. Той сенс, який ви вкладаєте у це поняття є вашим особистим неповторним досвідом. Розуміння цінності, ширше її трактування, вкладання свого сенсу є також пізнанням себе. І ми побачили, що кожен одне і те ж слово розуміє по різному. Тому важливо спілкуватися, розказувати про свої цінності, це допомагає не тільки краще себе розуміти, а й розуміти інших. Усвідомивши власні цінності, важливо розуміти і толерантно ставитись до цінностей інших людей, наскільки б дивними вони не здавалися.

**10. Інформаційне повідомлення «Ієрархія потреб А. Маслоу»**

Основою цінностей є людські потреби, котрі виступають як такі стани особистості, через які регулюється поведінка, визначається напрям думок, почуттів і волі людини. Потреба представляє життєві необхідності людини, її індивідуальні цінності.

Потреби пов’язані зі своєрідністю інтересів людини, її фізичними і психологічними особливостями, з її смаками. Відомий американський вчений-психолог Абрахам Маслоу розрізняє такі групи потреб:

1. Природні (фізіологічні) потреби. До цих потреб насамперед належать найбільш насущні потреби (їжа, вода, житло), тобто ті потреби, які людина повинна задовольнити, щоб вижити, щоб підтримувати організм у стані життєдіяльності. Ці потреби займають найнижче місце серед потреб людини. Якщо вони не задоволені, то легко беруть гору над усіма іншими потребами і відсувають їх на задній план, підпорядковуючи собі поведінку людини.

2. Потреби безпеки. Потреби цієї групи пов'язані з прагненням і бажанням людей перебувати в стабільному та безпечному стані, який би захищав від страху, болю, хвороб та інших страждань, які може принести людині життя. Люди постійно шукають опори й опіки в сильних родичах, друзях і т. ін.

3. Потреби приналежності й любові. Людина прагне до участі у спільних діях, вона хоче дружби, членства у будь-яких об'єднаннях людей, у громадських заходах тощо. Ці потреби схиляють людину до встановлення близьких, інтимних, ніжних стосунків з людьми і є стимулом до дружби та любові.

4. Потреби визнання (поваги), які виявляються у прагненні до звершення чогось, досягнення майстерності, незалежності, престижу, помітного становища і значущості. Людина хоче визнавати себе сама і того, щоб її визнавали інші.

Задоволення потреби визнання викликає віру в свої сили, відчуття своєї потрібності й корисності для інших людей. Натомість незадоволення цієї потреби призводить до виникнення почуття слабкості, приниженості, безпорадності.

5. Потреби самореалізації та розвитку особистості полягають у прагненні індивіда робити те, до чого його спонукають здібності й нахили, до чого він від чуває покликання, що є сенсом його життя і сприяє розвитку можливостей і здібностей. В одних осіб вони виявляються у винахідництві, художній творчості, науковій роботі, у інших – у спорті, у роботі з дітьми, учнями тощо. Через те дані потреби, на відміну від попередніх, Маслоу називає «потребами розвитку» (зростання). Усі ці потреби він уявляв у вигляді піраміди, у підніжжя якої знаходяться природні потреби, а на вершині – потреби в самореалізації.

Найвища потреби – це потреба в самореалізації, самопрезентації. Для того, щоб наблизитися до неї, пропоную вам творчу роботу з виготовлення власного оберега.

**11. Вправа «Мій оберіг»**

**Мета:** закріпити позитивні емоції, отримані від роботи на занятті та від спілкування з групою.

**Час виконання: 15 хвилин**

***Інструкція для учасників***: на одній стороні аркуша зазначити 3 свої позитивні, сильні якості власного характеру; на другій стороні – намалювати символ-талісман, який буде виконувати функції захисного оберегу, дороговказом, еліксиром сили, який буде давати енергію.

***Запитання для обговорення:***

- Чому ви намалювали цей символ?

- Які емоції та почуття вас супроводжували під час виконання цієї вправи?

- Для чого людям час від часу потрібно озвучувати найкраще в собі?

**Слова ведучого**

У кожного з нас є багато якостей, талантів, достоїнств, за які ми себе цінуємо. А тому потрібно берегти та примножувати те, що для нас є найдорожчим, і водночас те, що є найдорожчим для інших людей.

Саме якості, здібності, можливості є внутрішньою силою людини. Важливо пам’ятати: чим більше позитивних якостей людина буде в собі формувати, які здібності буде розвивати, які можливості реалізувати, тим більшою внутрішньою силою буде володіти. Силою, яка власне і буде оберігати, буде підказувати мудрі рішення та буде відновлювати життєву енергію.

**12. Запитання для заключної рефлексії:**

* Чи сприяло сьогоднішнє заняття більш чіткому усвідомленню власних цінностей?
* З якими почуттями завершуєте роботу?