

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНЫХ
ОРИЕНТАЦИЙ И ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ

«ДЕРЕВО ЖИЗНИ»

Составитель:

Педагог-психолог
Баженова В.С

г. Волгодонск

2020

Цель: формирование ценностных ориентаций подростков, ценности жизни.

А в жизни самое главное, наверное, жизнь сама. (Э. Межелайтис)

Цель: осознание внутренних и внешних ресурсов участников; основных жизненных целей и путей их достижения.

Задачи: создавать положительный образ будущего; способствовать формированию позитивных жизненных установок; создавать благоприятную психологическую атмосферу доверия между участниками; способствовать снятию психоэмоционального напряжения; оказывать содействие сплочению коллектива.

Оборудование и материалы: листы бумаги, ручки по количеству участников; цветные карандаши, фломастеры;

Продолжительность: 1,5—2 ч.

Состав участников: 12-15 старшеклассников.

Организация и подготовка помещения: в просторном помещении стулья по количеству участников расставляются кругом, готовится также индивидуальное рабочее место (письменный стол) для каждого участника.

Знакомство с участниками группы

Ведущий предлагает участникам продолжить следующие фразы:

— Меня зовут...

— Мне комфортно, когда ...

Обсуждение и принятие правил работы.

Ведущий объясняет правила работы в группе, записывает на доске или листе ватмана, и группа голосует за каждое правило.

- Правило «Уважай говорящего» (слушай говорящего внимательно, не перебивая).

- Правило «Храни тайну» (не рассказывай личную информацию о других участниках, полученную в ходе тренинга).

- Правило «Говори искренне» (открыто выражай эмоции чувства).

- Правило «Будь активен» (выполняй предложенные игры и упражнения).

- Правило «Говори за себя» (говори только от своего лица).

- Правило «Живи здесь и сейчас» (говори, что думаешь и чувствуешь в настоящее время в данном месте).

Беседа:

Мы живем среди людей. Присмотритесь внимательнее к тому, что происходит вокруг: люди трудятся, идут с работы, на работу, отдыхают, ходят в гости, переносят горести и лишения, достигают поставленной цели и снова ставят перед собой цель. Иные живут, не зная, во имя чего они живут, иные умеют сделать свою жизнь горением во имя благородной цели. Вокруг нас и в нас происходит сложная, неисчерпаемая жизнь.

Мозговой штурм (каждый участник называет одно определение к слову, повторять нельзя):

- *А что же такое «Жизнь»? Попробуйте дать определение понятию «жизнь». Давайте продолжим «Жизнь – это...».*

«Изменение образа жизни»

Ведущий раздаёт карточки со следующими вопросами.

Ответьте на приведенные ниже вопросы:

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?
2. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?
3. Что моя жизнь значит для других сейчас?
4. Каковы мои жизненные ценности? (Проранжируйте их в порядке важности или значимости.)
5. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)
6. Какие обязательства придают моей жизни смысл?
7. Какие переживания придают моей жизни смысл?
8. Какие достижения придают моей жизни смысл?
9. Что в моей жизни заставляет мое сердце петь?
10. Что служит для меня неизменным источником радости?
11. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?
12. Что в моей жизни регулярно доставляет мне удовольствие?
13. Что придает моей жизни смысл?
14. Что в моей жизни служит для меня источником радости?
15. Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что придает моей жизни смысл?

Обсуждение

Жизненные цели

А что же такое жизненная цель?

Что стимулирует человека к стремлению к жизненной цели?

Могут ли быть одинаковые жизненные цели у людей?

Ведущий просит написать каждого свою цель, на ближайшие 5 лет (если нет цели, то мечту) и не подписывать свой листок. Сложить записку и положить ее в общую кучу в середине комнаты. Затем каждый ребенок по очереди должен выбрать одну записку и прочитать ее вслух группе так, будто это его собственная цель.

Обсуждение

Участники получают схематичное изображение «дерева жизни».

Символ дерева часто используется в мифологии. В древности люди верили, что дерево обладает душой, мудростью и некой мистической силой, а человек, тонко чувствующий природу дерева, может многому у него научиться. Дерево также может ассоциироваться с саморазвитием и личностным ростом.

Каждая часть дерева имеет свою функцию: корни — источник жизненных сил, ствол — основа, стержень, держащий все дерево в вертикальном положении, крона — охват жизненного пространства. Чем мощнее у дерева корни, крепче ствол и ветвистее крона, тем устойчивее дерево и тем лучше оно справляется с ненастьем.

Применительно к человеку в качестве корней можно рассматривать ресурсы личности, сильные стороны, которые помогают справляться с неурядицами и проблемами. Они субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в его собственном мнении о самом себе, делают его более сильным, значительным.

Ведущий предлагает заполнить крону дерева личными целями учащихся (на 5 лет)

Упражнение «Принятие похвалы»

Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов:

- Мне в тебе нравится...
- У тебя лучше, чем у меня, получается...
- Я тебе благодарен за то, что ты...

Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент. Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом:

- Ему во мне нравится... • У меня лучше, чему него, получается...
- Он мне благодарен за мое...

Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые у вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру.

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент?

Как комплименты обычно действуют на людей?

Как они подействовали на вас?

Как человек достигает цели? Он использует ресурсы.

Обсуждение притчи «Река в пустыне»

Однажды путешественник заблудился в пустыне и отчаялся когда-либо найти воду. Он взбирался на один холм, затем на другой, затем на третий, пытаясь высмотреть воду. Он смотрел во все стороны, но тщетно.

Человек поплелся дальше, но зацепился ногой за сухой куст и свалился на землю. Он лежал там, не имея сил подняться, не желая больше продолжать борьбу, не надеясь, что живым выберется из этого сурового испытания

Продолжая лежать без сил, без надежды, он неожиданно услышал тишину пустыни. Повсюду царил волшебное безмолвие, не нарушаемое ни единым звуком. И тут путешественник поднял голову. Он что-то услышал. Он услышал что-то очень тихое и далекое, что мог бы различить самый острый слух в полнейшей тишине: звук бегущей воды.

Окрыленный надеждой найти воду, он поднялся и продолжал идти, пока не пришел к свежей, прохладной воде.

Нет другого мира, кроме этого. Но есть два взгляда на него.

Энтони де Мелло

Обсуждение

- О чем эта история?

Какие ресурсы использовал путешественник? Что мы понимаем под «ресурсами личности»?

Обсуждение

Внешние ресурсы:

- места, где мне хорошо;
- люди, с которыми мне хорошо;
- явления природы, которые приносят положительные эмоции;
- занятия, которые дарят радость;
- произведения искусства, которые вдохновляют и тд.

Внутренние ресурсы:

- мои способности;
- мои положительные качества характера;
- моя внешность (что нравится во внешности) и тд.

Ведущий предлагает учащимся заполнить свободные ответвления корней своими ресурсами (заполняются участниками по своему усмотрению).

Участники самостоятельно и в свободной форме записывают собственные ресурсы, по завершении работы проводится групповое обсуждение.

Обсуждение притчи «Равновесие мира»

У Ходжи Насреддина спросили:

- Отчего это, когда наступает утро, один человек идет в одну сторону, а другой - в другую?

- Если бы все пошли в одну сторону, - разъярил Ходжа, - нарушилось бы в мире равновесие, и мир бы перевернулся.

Обсуждение

- О чем эта притча?

- Что значит внутреннее равновесие?

- В каких ситуациях равновесие нарушается?

Обсуждение притчи о кольце царя Соломона

Жил был мудрый царь Соломон. Но не смотря на свою мудрость, жизнь его не была спокойной. И обратился однажды царь Соломон за советом к придворному мудрецу с просьбой: "Помоги мне - очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я сильно подвержен страстям, и это очень мне мешает!" На что Мудрец ответил: "Я знаю как помочь тебе. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: "ВСЁ ПРОХОДИТ!". Когда тебя постигнет сильный гнев или сильная радость, посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!".

Шло время, Соломон последовал совету Мудреца и обрел спокойствие. Но настал момент и однажды, как обычно, взглянув на кольцо, он не успокоился, а наоборот - еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг заметил, что и на внутренней стороне кольца имелась какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: "И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...".

Обсуждение

«Пожелания»

Скажите своему соседу приятные слова, фраза должна начинаться: «Я желаю тебе...».

Запишите пожелание на листочке. Положите листочек посередине комнаты.

А теперь любой может подойти и взять для себя пожелание.

Завершение.

Источники:

https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/zanyatie_zhiznennie_tcennosti_131259.html

<https://narribrus.wordpress.com/2009/01/18/tree-of-life/>

| | | |
|---|---|--|
| <p>Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше того, что придает моей жизни смысл?</p> | <p>Что в моей жизни служит для меня источником радости?</p> | <p>Что придает моей жизни смысл?</p> |
| <p>Что в моей жизни регулярно доставляет мне удовольствие?</p> | <p>Что служит для меня неизменным источником радости?</p> | <p>Что в моей жизни заставляет мое сердце петь?</p> |
| <p>Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?</p> | <p>Какие достижения придают моей жизни смысл?</p> | <p>Что моя жизнь значит для других сейчас?</p> |
| <p>Какие переживания придают моей жизни смысл?</p> | <p>Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)</p> | <p>Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?</p> |
| <p>Какие обязательства придают моей жизни смысл?</p> | <p>Каковы мои жизненные ценности? (Проранжируйте их в порядке важности или значимости.)</p> | <p>Что значит для меня моя жизнь сейчас?</p> |

