

Методическая разработка

Тренинг для подростков «Ценности в жизни подростка»

Задачи тренинга:

1. Познакомить участников с понятием «ценность» и выявить специфику жизненных ценностей.
2. Сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще.

Необходимый материал:

1. Спокойная музыка.
2. Презентация.
3. Листы формата А4.
4. Фломастеры.
5. Набор стикеров по 15 шт. для каждого участника.

План тренинга

1. Разминка. Приветствие.
2. Блок «вспомнить пройденное».
3. Основная часть занятия.
4. Обсуждение и вывод.
5. Рефлексия всего занятия.
6. Традиционное прощание.

Ход тренинга

1. Разминка.

Группа выстраивается в шеренгу, заходит в аудиторию (или от одного конца комнаты в другой), но не обычной походкой, а той, которая указана в карточке.

- Задрав голову вверх.
- Низко опустив голову.
- Вытянув шею.
- Втянув голову в плечи.
- Размахивая руками.
- Прижав руки к телу.
- Согнувшись пополам.
- Прогнувшись назад.
- Виляя бедрами.

2. **Вспомним все.**

Участники тренинга проходят на свои места. Проходит обсуждение **правил работы** группы. (По ходу обсуждения правила записываются)

1. Не опаздывать.
2. Каждый имеет право высказывать свое собственное мнение.
3. Не перебивать друг друга, уважать мнение других.
4. Быть активным, стараться проявлять себя.
5. Говорить только от своего имени.
6. Хранить чужие секреты и не выносить информацию о другом человеке за пределы этого помещения.

3. **Основная часть. (Деление на группы по временам года)**

Поднимите сейчас руки у кого день рождения весной. Летом. Осенью. Зимой. Теперь мы разделимся на 4 группы, в которых и продолжим работу.

(На слайде выписаны качества личности, жизненные ценности)

- Как вы думаете, о чем мы с вами будем сейчас говорить? Верно, поговорим с вами о жизненных ценностях.

Вообще ценность – это очень широкое понятие. Ценностью можно назвать и какой-то дорогой предмет, и какие-либо взаимоотношения. На нашем занятии мы с вами рассмотрим именно жизненные ценности, т.е. те, которые дороги не только нам конкретно, но и многим людям, всему обществу. Однако многие общественные ценности становятся индивидуальными, нашими личными ценностями, т.к. мы в этом обществе живем.

Предлагается игра «Аукцион». Каждому участнику раздается набор из 15 стикеров, на которых они должны написать 10 качеств личности или черты своего характера (5- положительных и 5 – отрицательных, от которых хотели бы избавиться). На остальных 5 листках участники пишут вещи, предметы, друзей, родных, чувства, которые особенно дороги.

Зачитывают, совместно обсуждают.

Следующий этап. Начало аукциона. Участникам разрешается вставать с места, ходить, обмениваться листочками, приобретать те качества, вещи и предметы, которые позволят человеку больше реализоваться в жизни. А также избавляться через обмен от тех качеств, которые мешают человеку полноценно жить.

Через 5-10 минут (в зависимости от количества участников) аукцион завершается. Каждый участник зачитывает новый набор карточек, рассказывает от чего он избавился, что нового приобрел в свою копилку.

Обсуждение.

- нравятся ли тебе новые приобретения?
- не повторяются ли они?
- доволен ли ты тем, что получил?
- от каких качеств ты избавился? Почему?
- какие новые качества ты приобрел? Чем они тебе могут помочь?

Упражнение «Я смогу».

Предлагается посмотреть на свои листочки и решить от чего можно отказаться (ценностей, качеств личности, вещей, людей), чтобы это все помогло тебе реализоваться как личности. Со словами «Я смогу обойтись без...» участник отдает листок ведущему, либо складывает в специальный пакет (коробку, ведро).

Участникам нужно понять. Сможет ли он в действительности отказаться от этих вещей. Участники должны серьезно отнестись к выполнению этого упражнения. Задача ведущего продолжать упражнение, даже если участники начинают отказываться от выполнения упражнения. Обычно это происходит, когда остаются 2-3 листочка.

В начале выполнения упражнения участники с легкостью избавляются от лепестков, но ближе к завершению, это выполнить становится все сложнее. Если участник категорически отказывается отдавать последний лепесток, то ведущий должен уступить.

Анализ упражнения.

- что вы сейчас чувствуете?
- каково это было каждый раз отдавать листок за листком, расставаться с тем, что для вас дорого?
- как вам остаться без ценностей качеств, любимых вещей, близких, родных?
- что вам не хотелось от себя отрывать?
- с помощью этого упражнения мы не только узнали, что для вас ценно, но и как бы проранжировали (расположили в порядке значимости) свои ценности. Те лепестки, которые продержались дольше всего, для вас важнее всего.

Упражнение «Клиника по пересадке органов».

Сейчас мы с вами поиграем еще в одну игру. Вы уже поделились на 4 группы, в них и будем работать. Выберите по одному добровольцу от группы.

Суть игры – договориться, кому из «пациентов» клиники необходимо пересадить почку. Условие: почка одна, и каждому пациенту она жизненно необходима. Упражнение выявляет ценности, существующие у участников тренинга. В этом упражнении нет правильных или неправильных ответов. В нем важен сам процесс поиска решения.

- представьте себе, что все вы являетесь хирургами мед.клиники. у вас в больничном отделении лежат 4 пациента:

1. старый профессор, разрабатывающий вакцину против рака. Его работа уже близка к завершению,

2. шестнадцатилетняя беременная девушка-сирота,
3. мать двух детей, муж которой недавно погиб в автомобильной катастрофе,
4. известный актер.

Всем необходима пересадка почки. Без этой операции они погибнут. Но сейчас в клинику была доставлена только одна почка, и неизвестно, когда появится возможность получить следующую. Вам нужно за 10 минут решить – кому из пациентов операция необходима в первую очередь, иначе почка испортится и к пересадке будет не годна.

Важные правила:

- нельзя принимать решение голосованием,
- с групповым решением должен согласиться каждый из участников,
- нельзя оставаться в стороне от обсуждения,
- каждый должен в ходе дискуссии высказать свое мнение.

Возможно, кто-то останется при своем мнении, и к нему присоединятся другие участники. Стихийно может образоваться другая группа со своим мнением. Ведущему нужно попробовать сделать так, чтобы группы смогли найти общее решение, но если это не получается, то оставить так есть.

Анализ упражнения.

- почему вы отдали предпочтение именно этому пациенту?
- какая разделяемая вами ценность стоит за этим выбором?
- какие ценности стояли за отвергнутыми вами вариантами?
- как вам кажется, кому бы врачи отдали почку в нашем обществе?

После того как все выскажутся по поводу упражнения, спросите:

- вы заметили такой факт, что большинство наших ценностей являются социально одобряемыми. Почему, как вам кажется? Выслушайте ответы участников.

- а не по тому ли, что они образовались из общественных ценностей? Может, общество на самом деле не такое плохое, как вам кажется? Все ответы выслушиваются.

Выводы.

Тяжело было быть в роли хирурга и принимать судьбоносное решение. Главное, что мы узнали – наши собственные ценности расходятся с общественными, точнее, общественные ценности вмешиваются в наши и тем самым создают внутри нас противоречия и конфликты. Увы, с этим мы сталкиваемся всю свою жизнь. Мы пытаемся примерить на себя общественные ценности, и некоторые из них нам не нравятся. Тут дилемма: если исходить только из собственных ценностей – ты обречен на одиночество. Если хочется быть с людьми – надо уважать их ценности, ведь общественные ценности складываются десятилетиями, а иногда веками.

Рефлексия.

- что запомнилось на занятии?
- что нового вы узнали?
- что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Итог. Сегодня мы столкнулись со сложной темой, которая затрагивает каждого из нас, потому что у всех нас есть ценности. Мы живем, и, значит, у нас уже есть то, что мы не хотим потерять. Это и есть ценность.

Мы узнали, что ценности бывают разные: более или менее значимыми, общественными, личными и групповыми. Ценности формируются на протяжении всей нашей жизни. Это фундамент, на котором мы стоим и живем.

Выбираем цветные смайлики с разными улыбками

- красный (огорченный) – занятие не понравилось,
- желтый (нейтральный) – не все понял, не все понравилось,
- зеленый (радостный) – все понравилось.