Педагог - психолог

Нурсеитова Эльвира Рамазановна

КГУ «Средняя школа №26» отдела образования

по г.Усть - Каменогорску управления образования

Восточно - Казахстанской области

**Психологический тренинг**

**«Жизнь – высшая  ценность для человека».**

**Цель:** формирование ценностного отношения учащихся к жизни.

Класс: 7 – 8 класс.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Орг. момент.
2. Вводное слово

Сегодняшнее наше занятие будет посвящено тому, что мы совместными усилиями, и каждый для себя, попробуем разобраться, что же является для человека высшей ценностью. Для начала я попрошу вас  на листочке пронумеровать  от 1 до 10 ценности, которые вы считаете наиболее значимыми для себя, где 1 – самая значимая, а 10 – самая незначимая. В конце занятия мы посмотрим, захотите ли вы поменять, что­ то местами  в своем списке, а может, совсем уберете.

Упражнения

1. **«Поменяйтесь местами те, кто ценит больше всего…»**

Сейчас я порошу вас сесть в круг. Для себя стул я не ставлю, в первом кругу   я   буду   ведущей.  Каждая   фраза   ведущего   будет   начинаться   со   слов «поменяйтесь   местами   те,   кто   ценит   больше   всего..»,   если   названное относится   к   вам,   вы   встаете   и   занимаете   быстро   освободившееся   место, ведущий в том числе, если это к нему относится, тот, кто не успеет занять места становится ведущим.  (возможные   варианты   «Поменяйтесь   местами   те,   кто

ценит   больше всего…дружбу, семью, доверие, деньги, власть, успех, здоровье, честь, справедливость, знания, смелость, любовь, труд, ответственность, творчество, воспитанность, активно- деятельная жизнь и т.д. по высказываниям обучающихся.   При вопросе о каких ценностях поднималось больше всего людей? А когда меньше всего? В какие моменты поднимались вы? (7 мин)

**2. «Ромашка»**

На листочках перед вами рисунок с 6 ­листной ромашкой. В сердцевине ромашки вы пишите «Я», а в каждом лепестке вам нужно записать ответы на три вопроса:

1. «Без чего я не был бы я?»

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

3. «Без   чего   я     себя   не   представляю?»

(вопросы   можно записать на доске), то есть на каждом лепестке у вас должно быть три ответа. Теперь   вырежьте   ромашку,   посмотрите,   какие     они   у   вас получились   непохожие   друг   на   друга.   Сейчас   нам   предстоит   сделать следующее, вы должны будете отрывать по одному лепестку от ромашки со словами «Я самодостаточная личность и могу обойтись без…» в продолжении фразы, произносите то, что написано на одном из лепестков, остаться в конце может   1­2   лепестка,   без   которых   вы   однозначно   не   можете   обойтись ( ведущий показывает пример, ВАЖНО! Чтобы ведущий настаивал на тишине и внимание друг к другу, до последнего просил оторвать лепесток) Каково вам было раз за разом оставаться без лепестка? С каким вы расстались труднее всего? Какие у вас остались? Не хотите ли вы поменять местами что­то в вашем списке?

**3. «Шкатулка ценностей»**.

  В этой шкатулке лежат записки с ценностями, достаньте по очереди по одной   записке,   но   не   говорите   никому,   что   написано   в   вашей   записке. Согласны ли вы, что написанное на записке действительно важно? Важно ли это для вас? Есть ли это в вашем списке? На каком месте?  (Смысл упражнения в том, что на всех записках одно и то же «ТВОЯ ЖИЗНЬ») Можно ли «жизнь» считать высшей ценностью? Могут ли существовать другие   ценности   без   «жизни»?     (дописываем   на   доске   «Жизнь   –   высшая ценность для человека»)

**4. «Закончи предложение»**

1) Жизнь – это..

2) А на самом деле, жизнь – это..

3) Конечно, если не лукавить, жизнь – это..

4) Когда я смотрю вокруг, я понимаю, что жизнь – это.. 5) Но когда я слушаю свою сердце, я осознаю, что жизнь – это..

6) И все таки жизнь – это.. (Анализ упражнения)

**Беседа.**

 Здоровый образ жизни и «Жизнь»

Если   жизнь   –   высшая   ценность,   нужно   ли   ее   оберегать?   Какими способами? ( ответы обучающихся) .

**Информационный блок.**

Цель: сообщить в доступной форме об особенностях поведения человека в сложных ситуациях, осознать эффективные способы поведения, умение сказать нет.

- В каких ситуациях люди становятся марионетками? (алкогольная, наркотическая зависимость, неуверенность в своих силах, отсутствие собственной точки зрения, трусость, обжорство и т.д.)

Действительно, когда человек перестает контролировать ситуацию самостоятельно, испытывая зависимость от другого человека или какой-то вещи, вещества, то он перестает быть человеком, а становится марионеткой. Вот вам пример марионетки: мужчина рано утром собирается на работу. Надевает красивый костюм (он должен хорошо выглядеть, т.к. находится на руководящей должности). У него есть маленькая вредная привычка: по утрам он любит после завтрака перед выходом выпить чашку кофе и выкурить сигарету. В одно прекрасное утро он обнаружил, что сигареты закончились. Ему надо было уже выходить, а он все никак не мог найти сигареты, обыскал весь дом. Тут он вспомнил, что когда-то он уронил одну сигарету за кресло и поленился достать. С облегчением он, в шикарном костюме, встает на колени, отодвигает кресло и копается в пыли в поисках сигареты. В этот момент он остановился: «Что я делаю? Я, высокопоставленный человек, уважающий себя, стою на коленях перед сигаретой, валяющейся в пыли?» После этого глубокого переживания он бросил курить.

**Мозговой штурм:**

- Почему люди начинают курить, пить, принимать другие наркотики? (интересно, круто, для расслабления, давление компании, избавиться от проблем, в кайф, любопытно, больно, слабый характер, снимать барьеры в общении, приобретать новый опыт, согреться и т.д.). Записать ответы на доске.

Начало возникновения вредных привычек – в душе. Люди, испытывающие трудности, стрессы, люди, недовольные собой и окружающим миром, легче и быстрее встают на путь заведения вредных привычек, особенно при отсутствии взаимопонимания в семье и близкими. Склонность к вредным привычкам начинается с постепенного разрыва контактов с людьми, в нарушении межличностных отношений. Например, нет любви в семье, внимания, искренности, разговоров на личные духовные темы, нет этого и в отношениях с друзьями; или человек пытается понравиться другим, заводя вредные привычки ради хорошего мнения о себе и теряя себя.

Не имея успешного межличностного общения, человек может придти к пониманию, что существует определенный способ, суррогат, с помощью которого можно изменить свое психическое состояние. Человек, не испытывающий зависимости, наоборот, попав в трудную ситуацию, ищет поддержки не в суррогатах, а в межличностном общении. Еще одна причина: нет четких принципов («Я не курю, потому что это вредит моему здоровью и здоровью моих будущих детей»), нет четких целей в жизни («Я не пью и не употребляю наркотиков, потому что я хочу стать счастливым человеком, принести счастье и любовь другому человеку, добиться успеха в работе, творчестве»).

**Упражнение «Выбор».**

Цель: способствовать осознанию разнообразия физических и психологических особенностей человека, активизация использования учащимися своих внутренних ресурсов.

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

 1.​ Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

 2​. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

 3​. Съедаете что-то другое.

 4.​ Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

 Комментарий ведущего.

  Если вы выбрали первый вариант, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

  Если вы выбрали второй вариант, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

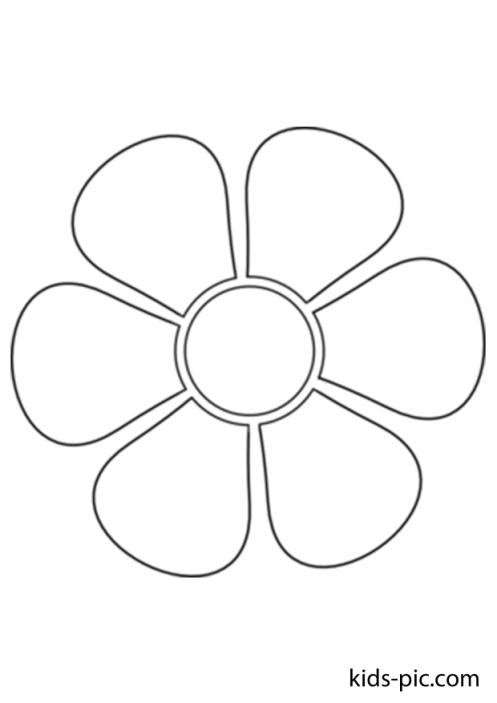
  Если вы выбрали третий вариант, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

  Если вы выбрали четвертый вариант, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**Самое ценное у человека – жизнь – самое ценное в жизни – здоровье.**

**Выбор каждого человека уникален и неповторим.**

 Выводы. Что поменялось в вашем списке к концу занятия?



ТВОЯ ЖИЗНЬ

**«Без чего я не был бы я?»**

**«Что мне особенно дорого, ценно и важно   в   жизни?» «Без   чего   я     себя   не   представляю?»**

* Материально обеспеченная жизнь
* Творчество
* Уверенность в себе
* Познание, стремление к новому
* Семья
* Наличие хороших и верных друзей
* Счастливое детство
* Любовь и понимание в семье
* Активная, деятельная жизнь
* Здоровье
* Свобода как независимость в действиях и поступках
* Образование

* Материально обеспеченная жизнь
* Творчество
* Уверенность в себе
* Познание, стремление к новому
* Семья
* Наличие хороших и верных друзей
* Счастливое детство
* Любовь и понимание в семье
* Активная, деятельная жизнь
* Здоровье
* Свобода как независимость в действиях и поступках
* Образование