

**ГУ «Луганский учебно-воспитательный комплекс  
специализированная школа I – гимназия № 30»**

## **Методическая копилка для психологов**

**«30 лучших техник на актуализацию и  
развитие жизненных ценностей у подростков и юношей»**

**Составитель: Шалычева Марина Михайловна, практический психолог**

**2017 г.**

# Техники для проведения занятий по актуализации и развитию жизненных ценностей у подростков и юношей

Шалычева Марина Михайловна, практический психолог,  
ГУ «Луганский учебно-воспитательный комплекс  
специализированная школа I ступени - гимназия № 30»

## Методики для разминки.

### *Упражнение «Солнце светит на того, кто ценит...» - 4-5 мин*

Цель: введение в тему, создание рабочей атмосферы.

Описание: убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий стоя в центре круга произносит фразу: «Солнце светит на того, кто ценит... (дружбу, деньги, семью, познание себя, других людей, власть и т.д.). 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. Тот, кто остается без стула становится новым водящим.

- Обсуждение: что понравилось в упражнении?

что показало, открыло это упражнение?

вы можете предположить тему нашего занятия? (*Ценности*)

### *Упражнение «Выбор желаний»*

Цель: определение приоритетных ценностей личности, умение делать выбор, умение вербально объяснить его другим, актуализация доминантных ценностей разного уровня сознания.

Инструкция: У нас есть кувшин, где живет Джин. Он готов выполнить 16 жизненных желаний на всю группу. Каждый может осуществить только 4, из предложенных Джинем желаний. Каждый раз, когда Джин будет объявлять группу желаний, он будет их закреплять за каждым из четырех углов комнаты. Джин становится посередине комнаты и объявляет первую группу желаний:

*Первый угол: разнообразные жизненные удовольствия*

*Второй угол: семейное благополучие*

*Третий угол: социальная справедливость*

*Четвертый угол: верность.*

Теперь каждый сделайте выбор и подойдите к тому углу, за которым закреплено желание. Обсудите с другими, кто оказался рядом, почему они сделали этот выбор, запомните тех ребят, кто был с вами на этом месте.

Вторая группа желаний:

*Первый угол: признание и популярность*

*Второй угол: выгодный брак*

*Третий угол: порядок в стране*

*Четвертый угол: добропорядочность*

Третья группа желаний:

*Первый угол: власть и влияние*

*Второй угол: послушные дети в семье*

*Третий угол: взаимопонимание между гражданами*

*Четвертый угол: помощь нуждающимся*

Четвертая группа желаний: Прежде чем сделать выбор, делается 30 секундная пауза, где предлагается участникам предположить, кто с тобой сейчас окажется в углу. Только по команде Джина расходимся по углам, делая выбор.

*Первый угол: власть и влияние*

*Второй угол: послушные дети в семье*

*Третий угол: взаимопонимание между гражданами*

*Четвертый угол: помощь нуждающимся*

Рефлексия: Какие ценности были закреплены за каждым углом?

(Первый угол - эгоцентричные ценности, второй- семейные ценности, третий - социальные, четвертый – духовные (самоотдача)).

С кем ты встречался чаще всего? С кем вообще не встречался? Какие ценности больше приоритетны для тебя? Какое место занимают духовные ценности?

### ***Игра «Узнай кто ты».***

Цели: обобщение знаний о ценностях жизни.

Инструкция: Мы проведем небольшую ролевою игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут разные ценности. Правила игры следующие: сейчас я некоторым из участников: одену на голову обруч (либо прикрепляем листок на спину), на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя, и задача каждого - узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по кругу, начиная справа. Все участники будут описывать данное понятие, не называя его прямо. Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так далее, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений группы.

Ценности: любовь, счастье, дружба, верность, правда, семья, понимание, доброта, красота, жизнь, мир, здоровье, богатство, сила, нежность, познание, самосовершенствование.

Обсуждение. Легко ли было описать ценность? Быстро ли вы угадали свою роль? Какое место эта ценность занимает в твоей жизни.

### ***Упражнение «Один миллион долларов».***

Цель: создание эмоциональной атмосферы, определение ценностных приоритетов у себя и познание другого.

Материалы: листы бумаги для записей.

Инструкция: задача каждого участника на маленьком листочке написать ответ на вопрос «**Что бы я сделал, если бы у меня был миллион долларов?**».

После этого ведущий собирает и перемешивает все листочки. Затем, доставая по очереди, зачитывает, что написано на каждом из них. Участники должны по тексту определить автора строк.

Обсуждение : что помогло вам узнавать автора

## **Упражнение «Просьба»**

**Цель:** Активизация участников, формирования навыков убеждения, развитие навыков креативности, поиск нестандартного решения проблем, анализ средств достижения цели.

**Инструкция:** Каждый из вас получает по 5 монет. В течение 5 минут вы свободно передвигаетесь по кабинету, стараясь собрать как можно монет. Второй участник может дать. А может не дать вам монету. Но вы должны постараться его уговорить или еще другим способом увеличить монеты.

**Обсуждение:** Какая тактика получения денег у каждого участника? Что удалось, а что сложно? Легко ли расставаться со своими деньгами и какие аргументы самые действенные? Кто больше собрал монет, какая тактика? Кто остался без монет, что чувствовали, когда отдавали монеты и почему? Всегда ли цель достигается любыми средствами?

## **Методики для основного блока занятий.**

### **Техники для подросткового возраста и юношеского возраста.**

#### ***Игра «Аукцион ценностей»***

**Цель:** работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

#### **Материалы:**

- лист с написанными ценностями; условные деньги

#### **Правила аукциона:**

1. У каждого участника есть 1000 условных единиц.
2. Начальная цена каждой ценности – 50 условных единиц.
3. Повышать цену можно на сумму условных единиц, кратную 20 (20, 40, 60 и т. д.). Нельзя повышать собственную названную цену.
4. Объединять условные единицы участникам нельзя.
5. Торги начинаются после оглашения ведущим какой-либо ценности.
6. Ценность считается купленной, если предложенную за нее цену ведущий назвал три раза под счет и произносит слово «Продано» (например: 300 – раз, 300 – два, 300 – три, продано!) или если за нее предложено 1000 условных единиц.
7. Рядом с ценностью ведущий записывает цену, за которую она продана, и имя ее покупателя.

#### **Список ценностей:**

- Свобода.
- Финансовая независимость.
- Возможность написать книгу, которая повлияла бы на поколения.
- Мир во всем мире.
- Здоровый ребенок.
- Идеальная семья.
- Дом вашей мечты.
- Идеальное здоровье до 95 лет.
- Головокружительная карьера.
- Благополучие родителей.
- Идеальная любовь.
- Поселить всех бездомных.
- Накормить всех голодных.
- Стать президентом крупной страны

- Слетать в космос.
- Получить «Оскара».
- Мир без наркотиков.
- Бессмертие.
- Идеальный друг.
- Возможность путешествовать во времени.
- Возможность читать чужие мысли.
- Способность летать.
- Изменить внешность.
- Сменить пол.

Вопросы для обсуждения упражнения:

- Почему именно эти ценности набрали наибольшее число единиц?
- Все ли довольны тем, что купили? Хотелось ли купить что-то другое?
- Если бы такой аукцион проходил в реальной жизни, изменился бы выбор его участников?
- Какие проблемы человека и общества связаны с предложенными ценностями? Способна ли молодежь решить эти проблемы, повлиять на их решение?

**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 или любимую собаку 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?

### ***Упражнение «Мои ценности»***

Цель: помочь участникам сосредоточиться на собственных жизненных ценностях.

Инструкция: «Ребята представьте, что вы находитесь в банке, в котором хранятся не золото и драгоценные камни, а то, что особенно ценно для каждого человека. На отдельных листочках запишите то, что особенно вам дорого, и распределите по сейфам. При этом самый большой сейф для самого дорогого». После выполнения обсуждаются списки ценностей из большого, среднего и маленького сейфов.

И посмотреть, каков же «рейтинг ценностей» в нашей группе (ведущий зачитывает листочки, оглашает рейтинг).

Обсуждение

- Что вас удивило в «рейтинге ценностей»?

- Есть ли такие вещи, оценить которые невозможно? Почему?

Резюме: далеко не все, что мы ценим, можно перевести в материальный эквивалент. Важно не только ценить, но и беречь, что нам дорого.

Я не просто так попросила вас пометить каждый свой листок. Сейчас посмотрите на свои листочки и подумайте: хотели ли вы что, то поменять местами, может быть убрать какую-либо ценность или поменять (на какую)?

Как правило, обсуждение вызывает бурю эмоций, поскольку не все согласны с ценностями, которые были названы другими участниками.

### ***Упражнение «Цена и ценность».***

Цель: показать принципиальное отличие того, что имеет цену, от того, что принято называть ценностью.

Фабула: идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках у владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «Продаю», либо «Нет, я не могу продать даже за самую высокую цену».

Инструкция Я предлагаю вам продать ту вещь или предмет, который обозначен на карточке. Подумайте, сможете ли вы продать ее мне и за какую цену?

1. Кошка, живущая у вас десять лет;
2. Килограмм шоколадных конфет;
3. Семейный фотоальбом;
4. Ручка, которую подарил лучший друг;
5. Красный шерстяной шарф;
6. Пишущая машинка, доставшаяся от бабушки.
7. Письма любимого человека

Обсуждения: - Почему одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его ни упрашивали?

Резюме ведущего: оказывается, есть понятие «цены» и «ценности», отмечаются их существенные признаки: Цена - все то, что имеет денежную стоимость. Ценность - все то, что значимо для жизни человека.

В чем же заключается самая важная ценность? (это наша ЖИЗНЬ)

## ***Упражнение «Ценности»***

*(необходимо фоновое музыкальное сопровождение)*

Цель: осознание жизненных ценностей.

Описание: участникам раздаются по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным. Затем листочки ранжируются так, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить, 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. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей: можно выбрать одну из смятых бумажек. И так - шесть раз. Ценности возвращаются к их владельцам, и они могут добавить какие либо ценности и посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Примерные ценности:

любовь
дети
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 победы и поражения духа
взлеты и падения
здоровье
спорт красота и гигиена тела
дружба общение
общественная деятельность
статус уважение
признание

Обсуждение:

- ваше внутреннее состояние, что вы чувствуете после потери ценности (после каждой потере);
- что вы чувствовали, когда теряли ценность и когда их приобретали;

- хотелось бы вам что-нибудь поменять, добавить, не возвращать.

Резюме: очень важно выстроить собственную иерархию ценностей, которая меняется с осмыслением, со временем.

Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, 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». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе. В конце упражнения проводится обсуждение.

### ***Упражнение «Жизненные ценности».***

Цель: повышение уровня саморегуляции, самоконтроля, определение своих жизненных ценностей, соотнесение их с жизненными ценностями подростков.

Работа с таблицей:

Инструкция: Дети объединяются в группы. Ведущий зачитывает основные ценности взрослых.

-А сейчас давайте посмотрим, какие же ценности существуют, для начала мы познакомимся с ценностями взрослых

Давайте же подумаем, как мы можем обозначить эти ценности для подростков (работа в группах).

Ценности взрослых	Подросток
Слава, успех	Старается выделиться хорошим или плохим
Деньги	Стремится иметь много денег, дорогих вещей
Дружба	Имеет много друзей
Любовь	Дорожит отношениями с родственниками
Творчество	Любит придумывать, создавать новое
Спорт	Занимается спортом
Искусство	Любит слушать музыку, рисовать и т.п.
Природа	Любит бывать среди природы, путешествовать
Польза	Стремится приносить пользу, радость окружающим

### ***Упражнение «Список ценностей».***

Цель: определение своих жизненных ценностей.

- Сейчас я предлагаю вам немного подумать и решить, какие ценности для вас очень важны, а какие можно отодвинуть на второй план. И поставить рядом с каждой ценностью, указанной в вашем листочке ее номер в порядке убывания по значимости.

*Предлагается список ценностей, из которого необходимо выбрать важные для себя и записать, расставить номера значимости рядом:*

Комментарий. По желанию участники, могут познакомить окружающих со списком ценностей.

- Интересная учёба;
- Признание со стороны других;



- Материальный достаток;
- Семья;
- Друзья;
- Удовольствие и развлечение;
- Здоровье;
- Доброта;
- Честность;
- Творчество.

### ***Упражнение «Общие ценности».***

Материалы: листы ватмана, маркеры

Для выполнения упражнения группу надо объединить в группы по 3-4 человека.

Задание 1. Инструкция: «Задача каждой группы - составить общий список ценностей (материальные, общечеловеческие, социальные, семейные, духовные ценности). Принимать или не принимать предложенные участниками ценности - решает вся группа. Если хотя бы один человек высказывается против предложенной ценности, то она либо отвергается, либо остальные участники подгруппы должны убедить его, что это действительно важная ценность. У каждой группы должен получиться список из семи ценностей.

Затем каждая группа представляет свой список. Списки ценностей каждой группы пишутся на листах ватмана ведущим.

Задание 2. Инструкция: «Теперь надо составить общий список ценностей общей группы (из семи ценностей). Принимать или не принимать предложенную ценность - решают с помощью голосования большой группы.

Групповое обсуждение:

- Как отличается групповой список ценностей от списка ценностей подгрупп?
- Какие ценности не вошли в групповой список?
- Как вы думаете, почему они не получили поддержки в группе?
- Становятся ли от этого ценности менее значимыми для отдельного человека?
- На каком месте в вашей группе оказалась такая ценность, как здоровье?

### ***Ролевая игра «Конфликт ценностей»***

Пояснение. В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами (присутствующие объединяются в 4 команды). Каждая группа получает задание – разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

Инструкция. Вы объединились в команды. Сейчас каждая команда получит задание. Ваша задача придумать и разыграть конкретную сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам дается 5 минут, на подготовку сценки 7 минут, а на ее проигрывание – 3 минуты.

Карточки для групп:

#### **Ситуация 1**

Отец хочет, чтобы сын уделял больше внимания учебе, т.к. в следующем году ему поступать в вуз. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

#### **Ситуация 2**

Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается

«сексуально» и пользуется косметикой.

### **Ситуация 3**

Родители и дедушки-бабушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.

### **Ситуация 4**

Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты.

Обсуждения: проводится после показа каждой сценки по следующим вопросам.

Вопрос группам, которые смотрели сценку:

- Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?
- А какая – в основе поведения подростков?
- В чем выражался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?

Вопрос группе, которая показывала сценку:

- Что вы хотели показать этой сценкой?
- Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?
- Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?

Вопрос ко всем:

- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?
- Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых?

### ***Упражнение «Дары»***

Цель: вспомнить и осознать значимые на протяжении жизни моменты или людей, которые сыграли важную роль в жизни для человека.

Процедура: Участникам предлагается вспомнить значимых на протяжении жизни для них людей, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.). Необходимо вспомнить то, что можно назвать даром в прямом смысле этого слова.

Мама, Папа, Дедушка, бабушка, Брат, сестра, Друзья, Другие близкие.

Обсуждения Когда все участники заполнили листок, психолог просит рассказать о каком-либо из перечисленных даров и о чувствах, которые возникли во время выполнения этого задания.

### ***Игра «Аукцион ценностей»***

Цель: работа с ценностными ориентациями молодежи, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

Правила проведения игры: Участниками игры становятся 4-8 человек. Слишком большое количество участников снижает динамичность игры.

Сюжет игры «Аукцион ценностей» соответствует названию: объявляется аукцион, на котором распродают жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

В начале игры ведущий раздает бланки со списками жизненных ценностей. Участники должны оценить каждый пункт списка по следующей шкале: «+» – положительное отношение, «0» – безразличное отношение, «-» – отрицательное отношение к данной ценности. Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе. Правила подсчета составляются таким образом, что ценность, которая привлекательна для большего

числа игроков, имеет большую игровую «стоимость» и, соответственно, представлена в меньшем количестве игровых «лотов».

Далее объясняется, что «валютой», за которую можно будет приобретать ценности, является количество очков, набранное в упражнении на ловкость (сбивание кеглей, метание мячей, дротиков и т.п.). На всю игру участникам дается ограниченное количество попыток для выполнения упражнения.

Перед началом аукциона участник выбирает пять наиболее важных ценностей, за которые он собирается бороться. Этот выбор фиксируется в «плане аукциона». При этом после первоначального составления плана, участники могут внести в него необходимые изменения, после того, как ведущий объявит стартовую цену каждого «лота».

Ведущий ориентирует участников на необходимость максимального выполнения составленного «плана». Затем начинается процесс аукциона. Ведущий объявляет игровой «лот»: наименование и стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота». Участник, получивший право на покупку, выполняет упражнение. Он может при этом использовать любое количество имеющихся в его распоряжении попыток. При этом все набранные очки можно не использовать на приобретение данного «лота». В том случае, если игрок отказался от приобретения заявленной ценности или набранных им очков недостаточно, «лот» снова выставляется на продажу. Аукцион прекращается, когда все ценности были «проданы» или все игроки израсходовали отведенные им попытки.

Затем составляется список «достижений», в который входят все приобретенные участником ценности. При этом вместо «плановой» ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится ее «противоположность», например, вместо ценности «Счастливая семейная жизнь» – «Неудачная семейная жизнь» и т.п.

На следующем этапе игры участники представляют свои списки «достижений», сопоставляя их с типичным жизненным путем представителя той или иной профессии. Формальным итогом игры может стать вручение «дипломов приверженца профессии». В обсуждении важно обратить внимание участников на то, как менялось отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость. Ведущий также может проинформировать участников о результатах опроса, проведенного в начале игры. В ходе обсуждения ведущий может предложить каждому участнику назвать ту ценность, которую он считает основной, определяющей жизнь человека. Также может быть затронут вопрос о том, как конкретная профессия влияет на характер ценностных ориентаций.

Сложности проведения данной игры связаны с поддержанием динамики игрового действия, а именно переходов от выполнения упражнения на ловкость к аукциону, фиксацией достижений участников, а также с оформлением игровой «документации», поэтому желательно, чтобы ведущему помогал ассистент.

## Арт-терапия

### ***Упражнение «Ценность и смысл жизни»***

Цель: представление ценности жизни. Возможность открытия смысла и цели жизни.

Группа: произвольная. Возраст: любой. Время: 1 час.

Ход упражнения:

1. Ведущий просит участников нарисовать дерево. Объясняет, что дело не в художественном исполнении, а в изображении некоего символа - в этом случае им будет дерево, которое символизирует конкретного участника. Время проведения - 10 минут.
2. Ведущий раздает листы опроса и обращается с просьбой заполнить их (10-15 минут).
3. Каждый из участников рассказывает о своем дереве, используя свои записи из опросного листа.
4. Участники прикалывают символы своих деревьев к одежде и прогуливаются по помещению, более близко знакомясь с другими символами. Те из них, кто найдет себе партнера для беседы, объединяются в небольшие группы и обсуждают, что им дало это упражнение. Например, каким образом наблюдения, сделанные в отношении дерева, можно отнести к своей жизни, что могли бы исправить в своей жизни для того, чтобы «приносить больше плодов», как для себя найти смысл жизни?

Опросный лист

Ценность и смысл жизни..

Какое это дерево?

Из чего состоит каждое дерево?

Чего в нем недостает?

Что это дерево дает другим?

Что можно сделать для того, чтобы мое дерево приносило еще больше плодов?

Что нужно сделать для того, чтобы дерево не пропало, а наоборот, поддерживать его?

### ***Методика «Мой личный герб».***

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

Содержание: 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.

Обсуждение: По окончании 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 «Коллаж ценности (мечты)»***

***Цель:*** чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.

#### ***Процедура:***

1. Подумай, о чем ты мечтаешь в разных сферах жизни. Обрати внимание, должны быть учтены по меньшей мере эти 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье.

Проанализируй, в какой из сфер у тебя максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

2. Теперь из разных картинок создай коллаж, который отразит это. Если не найдешь подходящей иллюстрации – дорисуй, чего не хватает. Дай название готовому произведению.

#### ***Обсуждения:***

1. Нравится ли тебе то, что получилось?

2. Теперь ты понимаешь, куда движешься?

3. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?

4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

### ***Упражнение «Рисунок моих ценностей»***

***Цель:*** сравнить главные ценности, которые имели и имеют значение для человека на каждом этапе его жизни.

***Процедура:*** Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, которые характеризуют жизненные и личные ценности человека на разных этапах его жизни.

1. Моё прошлое. Что имело ценность в прошлом, например в детстве?

2. Моё настоящее. Что имеет ценность на сегодняшний день?

3. Моё будущее. Что будет иметь ценность для тебя, например через 10 лет?

#### ***Обсуждение***

Какие жизненные ценности были приоритетны в прошлом? Какие жизненные ценности сейчас приоритетны? Какие на твой взгляд ценности будут в приоритете в будущем?

### ***Упражнение «Мой идеальный мир»***

***Цель:*** осознать важность ценностей и поставленных целей, выбрать и развить стратегию достижения жизненной цели.

***Процедура:*** группа рисует картину «Мой идеальный мир» и представляет ее.

#### ***Правила:***

1. У команды есть 5 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время обсуждения нельзя ничего записывать и трогать материалы.

2. По истечении времени обсуждения, участники одновременно приступают к выполнению задания по команде ведущего: «Время». При этом: задание выполняется молча.

3. Представление картины.

4. Коллективное обсуждение

### ***Упражнение «Рисунок моих ценностей» (младшие школьники)***

**Цель** : определение/разъяснение жизненных ценностей, на разных этапах жизни, поиск стратегии формирования выявленных ценностей.

**Ход упражнения:**

1 этап «Знакомство»

**Процедура:** Участники принимают удобную позу. Предлагается всем превратиться в звездочку назвать ее имя (можно свое) и описать ее жизненный путь: куда она летит и к чему она стремится, о чем мечтает?

2 этап «Рисунок моих ценностей»

**Процедура:** Участникам предлагается нарисовать свою звездочку в 3-х позициях, которые характеризуют ее жизненное стремление в разные моменты ее путешествия:

1. Когда она была совсем крошечной, только появилась в галактике. Что было для нее тогда важным и ценным? Описать самое приятное событие того времени.

2. На данный момент, когда она путешествует по галактике. Что сейчас важно и необходимо для процветания? К чему она стремится? Что самое ценное на этом этапе?

3. Когда она будет в будущем... Что ей будет интересным?

**Обсуждение.**

Желающим предлагается рассказать о своей звездочке, и посмотреть тенденцию общих ценностей для всех участников, тем самым идет обобщение общих и формулировка первых выявленных ценностей.

### **Завершение занятия:**

***Упражнение «Браслет дружбы».***

**Цель:** способствовать формированию дружеских отношений с участниками через включение в совместную творческую деятельность.

**Инструкция:**

Перед вами лежат ленточки. Возьмите их со своего стола и подарите любому человеку с пожеланием чего-то доброго, хорошего.

**Резюме ведущего:** Пока мы вместе, рядом, чувствуем плечо и поддержку друзей, мы будем делать добрые дела и помогать друг другу. И это тоже очень ценно.

## Упражнение для юношеского возраста.

### Групповая дискуссия

**Тема:** *Что является жизненной ценностью для человека? Какие жизненные ценности должны быть в идеале у молодого человека?*

Инструкция: Я предлагаю вам объединиться в две группы для обсуждения поставленной проблемы, свои ответы запишите на ватмане. На обсуждение вам даётся 7 минут. Представьте ваши ответы, прокомментируйте свой выбор.

Афиширование (анализ): У каждого человека своя система жизненных ценностей, свои приоритеты. Принимая любое решение, от самого незначительного до судьбоносного, следует обратиться к своему внутреннему Я, определить свои ценности, и тогда, вполне вероятно, можно будет избежать мучительных сомнений и переживаний. Жизненные ценности играют ключевую роль в судьбе каждого человека, потому что от них зависит принятие решений, позволяющих самореализоваться в жизни, строить отношения с окружающими людьми. Для кого-то важны материальные ценности: деньги, еда, одежда, жилье. Для кого-то приоритетными являются духовные ценности: духовный поиск (это поиск ответов на главные жизненные вопросы: "Кто я?", "Что делаю?", "Зачем пришел в этот мир?", это поиск своего жизненного предназначения, истинной цели, смысла своего существования), раскрытие и реализация своего жизненного предназначения, творческое саморазвитие.

Резюме ведущего: Человек, сознательно или интуитивно выбирая в жизни какую-то цель, жизненную задачу, невольно дает себе оценку. По тому, ради чего человек живет, можно судить о его самооценке - низкой или высокой. Если человек рассчитывает приобрести все элементарные материальные блага, он и оценивает себя на уровне этих материальных благ: как владельца машины последней марки, как хозяина роскошной дачи, как часть своего мебельного гарнитура... Если человек живет, чтобы приносить людям добро, облегчать их страдания, давать людям радость, то он оценивает себя на уровне этой своей человечности. Только жизненно необходимая цель позволяет человеку прожить свою жизнь с достоинством и получить настоящую радость.

### **Тема «Конфликт ценностей».**

Инструкция: Как только человек определяет что-то как ценное для себя, для него становится важным это уважать. Сейчас мы поговорим о том, как иногда трудно принять решение, когда происходит **«конфликт ценностей»**, и что при этом может происходить с нашими убеждениями. Пример такого конфликта: «У меня есть внутреннее убеждение, что употреблять наркотики – плохо. Это моя ценность. Также у меня есть убеждение, что нельзя предавать друзей. Это тоже моя ценность. Вдруг я узнаю, что мой друг употребляет тяжелые наркотики. Что мне делать?».

Групповое обсуждение:

- Как поступить в подобной ситуации?
- От чего будет зависеть принимаемое вами решение?
- Вспомните ситуации из вашей жизни, когда вы оказывались в условиях, которые противоречили вашим ценностям. Как вы поступали? Отказывались от своих ценностей или пытались их отстоять?

**Тема обсуждения 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?

Резюме ведущего: 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.

### ***Упражнение: Ценности и достоинства***

Цель: исследовать внутренние ценности старшеклассников, попытка определить свою миссию

Фабула: Наши глубинные ценности дают нам силы для достижения наших целей. Они образуют некий кодекс поведения – то есть набор правил, которым мы должны следовать, стараясь превратить наше видение будущего в реальность. Стремление к силе, богатству или славе могут быть мощными источниками мотивации, но эти цели являются внешними и чаще всего служат для **восполнения дефицитов, а не для роста и изменения**. Мы можем видеть ценность в разгроме наших врагов, или в богатстве, или в достижении высокого общественного положения и престижа. Но все эти ценности – внешние и не могут являться таким же источником воодушевления, как наши внутренние ценности.



Инструкция: Во все времена люди воодушевлялись одними и теми же универсальными ценностями. Чтобы начать исследовать, какие из ценностей лично вас привлекают больше всего, пожалуйста, ответить на следующие вопросы:

- Вспомните, какие три самых важных урока вам преподала жизнь и почему они так важны.
- Вспомните кого-нибудь, кого вы искренне уважаете. Опишите три качества этого человека, которыми вы восхищаетесь больше всего.
- Какие ваши качества лучшие?
- Какую эпитафию вы бы хотели иметь на своем могильном камне, чтобы она в одном предложении описывала, кем вы на самом деле были в этой жизни?

Резюме ведущего: Каждый из этих вопросов является средством для выявления тех ценностей, которые определяют ваши «дорожные правила» для выполнения взятой вами на себя миссии. То, что вы считаете самым важным для себя, будет раскрыто в ваших ответах на вопросы о трех уроках, которые вам преподала жизнь, о качествах, которые вас восхищают в других людях, и, возможно, в вашем описании ваших самых лучших качеств. Ценности в конечном счете являются компасом для действия. Те ценности, которые мы не можем продемонстрировать на личном примере, являются на самом деле пустым звуком.

Чтобы иметь значение, ценности должны оказывать влияние на наши каждодневные решения. Проповедование одного набора ценностей и жизнь по другому набору является не просто лицемерием, но и свидетельством разобщения и разрыва. Чем больше мы привержены своим ценностям, тем более мощным источником энергии они становятся.

### ***Упражнение «Как узнать свои ценности жизни»***

Цель: определение истинных целей жизни и своих ценностей

Приготовьте: 4 чистых листов бумаги + ручка.

В это время: желательнее немного расслабиться и выбрать комфортное место, чтоб вам никто не помешал в течении 30 мин.

#### **1. Лист. Жизнь длинной в бесконечность...**

Представьте, что у вас дана жизнь бесконечно длинная: Как бы вы ее провели? Чтоб вы делали?

Составьте список всех мысленно не мыслимых дел, что совершили бы за этот огромный промежуток времени. (Не спешите, но и не медлите – записывайте все, что придет в голову).

#### **2. Лист. Жизни всегда мало – жизни всего год...**

Войдите в состояние человека, которому дарована жизни всего на 1 год.

Вам осталось жить всего 365 дней: Запишите на другом листе, те задачи и цели – что вы постараетесь решить за столь короткий промежуток времени.

#### **3. Лист. Месяц, всего лишь месяц жизни...**

Запишите на следующем листе, что вы будете делать, если осталось до конца ваших дней — месяц.

#### **4. Лист. ОДИН ДЕНЬ**

Всего один день жизни есть у вас – и как вы этот день проведете? Что сделаете? С кем будете говорить? О чем?

Резюме ведущего: Первые 3 листа можете выкинуть, 4 лист – отобразит истинные ваши ценности жизни, и соответственные цели.

## Упражнение на определение ценностей и приоритетов

Цель: помочь осмыслить свои ценности и убеждения, задуматься об их роли в вашей жизни на данный момент.

Автор: **Ричард Бояцис**

Советуем вам изучить представленный ниже перечень ценностей, идеалов и личностных характеристик, а также ознакомиться с пошаговыми инструкциями, которые помогут вам разобраться в своих руководящих жизненных принципах. Чтобы вам легче было определить свои приоритеты, попробуйте представить, как изменится ваша жизнь (например, будете ли вы расстроены или, наоборот, обрадуетесь), если у вас больше не будет возможности придерживаться какого-то принципа, реализовать его на практике. Также может быть полезно рассматривать приведенные в списке жизненные ценности попарно, пытаясь сопоставить их значимость для вас.

Итак, инструкции к первой части упражнения следующие:

1. Выберите из предложенного списка *пятнадцать ценностей, которые наиболее важны для вас*, и отметьте их (например, скопируйте их в файл, пометьте звездочкой и т.д.).
2. Из этих пятнадцати ценностей *выберете пять наиболее значимых*.
3. Наконец, *проранжируйте* полученный перечень по пятибалльной системе: «1» поставьте напротив самой важной ценности, «5» — напротив наименее значимой ценности из этих пяти.

### Ценности, жизненные ориентиры и желаемые личностные характеристики

Аккуратность	Мудрость	Самоконтроль
Богатство	Надежность	Самопожертвование
Вежливость	Национальная	Самостоятельность
Веселье	безопасность	Свобода
Власть	Нежность	Свобода выбора
Воображение	Независимость	Сдержанность
Воспитанность	Новаторство	Семейное счастье
Высокая квалификация	Обаяние	Слава
Высокий статус	Образованность	Служение людям
Гордость	Общественная	Смелость
Дисциплина	деятельность	Соблюдение общественных
Доверие людей	Оптимизм	норм
Досуг	Острые ощущения	Солидарность
Дружба	Ответственность	Сотрудничество
Духовность	Отзывчивость	Спасение
Жизненный комфорт	Откровенность	Спокойствие
Забота	Порядок	Стабильность
Здоровье	Порядочность	Счастье
Зрелая любовь	Послушание	Творчество
Интеллект	Преданность	Товарищеские отношения
Интересная жизнь	Преодоление	Толерантность
Искренность	препятствий	Уважение
Коллектив	Привязанность	Уверенность в завтрашнем
Командная работа	Признание	дне

Конкурентоспособность	Природа	Уверенность в себе
Контроль	Причастность	Удовлетворенность
Красота	Профессиональные	Удовольствие
Ласка	достижения	Успех
Личностное развитие	Прощение	Финансовая стабильность
Логика	Равноправие	Честность
Любовь	Радость	Честолюбие
Мир	Рациональность	Чистоплотность
Мистическое	Религия	Широкие полномочия
Миропостижение	Риск	Эффективность

Обсуждение. Когда вы составите окончательный перечень пяти важнейших ценностей идеал, к которому вы стремитесь? Возможно, вы также постараетесь определить, отражает ли позиция той или иной ценности ваши текущие предпочтения, установки, действия и решения — или это скорее показатель ваших прошлых приоритетов.

Резюме ведущего: Понять, что для вас важнее всего в жизни — значит получить в свое распоряжение компас, который поможет вам не заплутать в чаще неоднозначных и порой противоречивых событий и решений.

### ***Психологическая игра-визуализация "Ценности"***

Цель: определение жизненных приоритетов, осознание своих внутренних мотивов и жизненных ценностей, прогнозирование жизненных перспектив.

Комментариев из практики:

- так как, чаще всего у юношей не сформирована система ценностей, в начале игры, часто возникает диалог с ребятами о том, что такое ценности и какими они бывают;
- перед игрой, предупреждаем о том, что они не обязаны говорить о списке ценностей ни мне, ни партнеру.
- во время игры просим участников игры запомнить в каком порядке они «отдавали ценности», так как это важно для дальнейшей работы;
- «канва» самого путешествия может быть разной: иногда можно добавлять в инструкцию время года, цвет такси, возможно морское путешествие на корабле, т.д.
- участник может отказаться от путешествия или, бывали случаи, когда во время игры участник отказывался от дальнейшего путешествия. Причины отказа от игры и от продолжения путешествия всегда индивидуальны, и требует особого внимания психолога;
- во время игры, не желательно описывать возможные чувства играющего, т.к. это может отвлечь его от собственных переживаний, Например: «Вы летите в бизнес - класс у вас хорошее настроение т.д.». Эмоции и чувства, возникающие в ходе игры у игрока так же «зона особого внимания» для психолога;
- данную игру можно применить как индивидуально, так и в группе работы в группе.

Инструкция к игре:

«Напишите на восьми отдельных листах Ваши жизненные ценности. Устройтесь удобно, расслабитесь и представьте: раннее утро, Вы просыпаетесь, за окнами брезжит рассвет. Вам тепло и уютно. Вдруг раздается телефонный звонок. Вы поднимаете трубку и слышите приятный голос. Вас называют по имени и предлагают отправиться в волшебное путешествие к мудрецу, который поможет Вам найти ответы на Ваши вопросы. Вы согласны? В дорогу Вам нужно взять только Ваши ценности. И так, Вы отправляетесь в путешествие.

Вы садитесь в такси, машина подъезжает к зданию аэропорта и водитель просит Вас отдать за поездку одну из тех ценностей, которую Вы взяли с собой.

Вы входите в здание аэропорта и слышите свою фамилию по громкоговорителю. Вас просят подойти к кассе. Вы подходите к кассе и Вам протягивают билет в обмен на одну из ценностей.

Вы летите в самолете, в бизнес классе и вдруг самолет начинает трясти. Выходит стюард и сообщает Вам о скором крушении самолета. Но, если Вы отдадите одну из ценностей, катастрофы не произойдет.

Вы благополучно приземляетесь в лес (пустыня). Темно. Вы не знаете куда идти. И вдруг видите человека, который предлагает Вам свою помощь в обмен на Вашу ценность.

Проводник выводит Вас из леса (пустыни) и Вы видите перед собой горы. Ваш дальнейший путь проходит в горах, но у Вас нет ни снаряжения, ни провизии. У подножья гор стоят два магазина. Какие две ценности Вы отдадите за провизию и снаряжение.

Вы продолжаете свой путь по горам. И Вы уже видите хижину мудреца. Но внезапно перед Вами появляется пропасть, пройти которую у Вас нет никакой возможности. Перед Вами появляется проводник, и предлагает свою помощь в обмен на ценность.

И вот, Вы перед хижинкой мудреца. Вы входите в хижину, и Вас приветствует седой старец. С какой ценностью Вы пришли к нему? Вы ведете неспешный разговор. Проходит время, и мудрец говорит о том. Что Вам пора уходить. Он благодарит Вас за встречу. И в благодарность возвращает, на Ваш выбор, одну из тех ценностей, которую Вы отдали по дороге к нему. Какую ценность Вы возьмете с собой?».

В процессе рефлексии обратите внимание участников игры:

- с чем трудно/легко ему было расстаться;
- что помогло пройти игру до конца;
- что помогло отдать ценности;
- как изменилось его внутреннее состояние;
- что является ценным для него на данном этапе жизненного пути;
- какой смысл он вкладывает в ту или иную ценность.

## Литература:

1. **Анн, Л. Ф.** Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. – СПб.: Питер, 2006. – 271 с. – (Эффективный тренинг).
2. **Бишоп, Сью.** Тренинг ассертивности / Сью Бишоп ; пер. с англ. А. Маслова. – СПб.: Питер, 2001. – 203 с.: илл. – (Эффективный тренинг)
3. **Браткин, А.** Чемоданчик тренера: 10 продаваемых тренингов / А. Браткин, И. Скоробогатова. – М.: Генезис, 2006. – 206 с. – (Бизнес-психология)
4. **Вачков, И. В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / И. Вачков. – М.: Ось-89, 2000. – 224 с. – (Практическая психология)
5. **Вачков, И. В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учебн. пособие для вузов / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 2005. – 256 с.
6. **Вачков, И. В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / И. В. Вачков – М.: ОСЬ-89, 2000. – 223с.: илл. – (Практическая психология).
7. **Гоголева, А. В.** Аддиктивное поведение и его профилактика : учебно-методическое пособие / А. В. Гоголева. – М.: Московский псих. - соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2002. – 240 с.
8. **Гусева, Н. А.** Тренинг предупреждения вредных привычек у детей / Н. А. Гусева. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с. – (Психологический тренинг)
9. **Ежова, Н. Н.** Научись общаться!: коммуникативные тренинги / Н. Н. Ежова. – Изд. 2-е. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006. – 250 с. – (Психологический практикум)
10. **Жуков, Ю. М.** Коммуникативный тренинг / Ю. М. Жуков. – М.: Гардарики, 2004. – 223с.: илл. – (psychologia universalis)
11. **Занюк, С. С.** Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг / С. С. Занюк. – К.: Эльга-Н ; Ника-Центр, 2002. – 351с.: илл. – (Новейшая психология)
12. **Козлов, Н. И.** Формула личности / Н. И. Козлов. – СПб: Питер, 1999. – 358с.: илл. – (Мастера психологии)
13. **Лидерс, А. Г.** Психологический тренинг с подростками : учебн. пособие для вузов / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2003. – 256 с.
14. **Панфилова, А. П.** Тренинг педагогического бщения : учеб. пособие для вузов / А. П. Панфилова. – М.: Академия, 2006. – 336 с. – (Высшее профессиональное образование)
15. **Петровская, Л. А.** Компетентность в общении: Социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216с.
16. **Петрушин, С. В.** Психологический тренинг в многочисленной группе. Методика развития компетентности в общении в группах от 40 до 100 человек / С. В. Петрушин ; под ред. В. В. Макарова. – М.: Академический Проект, 2002. – 252с. – (Библиотека психологии, психотерапии)
17. **Психологический тренинг в группе.** Игры и упражнения : учебн. пособие для вузов / сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М.: Ин-т психотерапии, 2005. – 128 с.
18. **Тренинг развития жизненных целей :** программа психологического содействия успешной адаптации / под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2003. – 216 с.