

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

СОГЛАСОВАНА
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Ценностная ориентация у подростков»

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень образования: стартовый
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Богатырева Раиса Николаевна,
педагог дополнительного образования

Суворов, 2024

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на методическом совете учреждения.

Заместитель директора ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ» по воспитательной работе

_____ Шулепова Л.В
«29» августа 2024 года

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в соответствии с социально-гуманитарной направленностью. Программа направлена на своевременное выявление структуры и динамики ценностных ориентаций школьников переходного возраста, как показателя духовной жизни, целей и общей направленности подростков в своих позициях, которые определяют мотивы поведения, поступков, и использования этих данных как фундамента для дальнейшей работы и помощи школьникам переходного возраста и их родителям.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 27Э-ФЗ).
2. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказом Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»).
6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21
9. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы

организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

10. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

11. Уставом и локальными актами ГОУ ТО «Суворовская школа для обучающихся с ОВЗ».

Актуальность программы

В кризисные периоды состояния общества подростки оказываются, самыми социально неустойчивыми, нравственно неподготовленными и не защищенными. Современные подростки испытывают острый кризис в процессе формирования их ценностных ориентаций. Прежде всего, он проявляется в отсутствии у большинства из них базовых ценностей (смысл жизни, понятие о жизни, духовность, патриотизм и многое другое). Подростковый возраст является совершенно особым этапом развития личности.

Подростковый возраст является переломным периодом в формировании способов взаимодействия с окружающими. Заметно увеличивается количество сложных ситуаций общения, которые часто приобретают конфликтный характер. Противоречия взаимодействий подростка со средой социального развития личности возникают в трех сферах межличностных отношений: коллективе, семье и среде неформального общения сверстников. В каждой из этих микрогрупп подросток занимает определенную позицию, которая определяет его коммуникативные интересы, социальные диспозиции, отношение самому себе.

Отличительные особенности программы

Темпы и характер развития общества непосредственным образом зависят от гражданской позиции человека, его мотивационно-потребностной сферы, жизненных приоритетов, нравственных убеждений, моральных норм и духовных ценностей. Воспитание человека, укрепление его интереса к жизни, любви к своей стране, потребности творить и совершенствоваться есть важнейшее условие успешного развития России.

Адресат программы

Программа рассчитана на подростков в возрасте от 12 до 18 лет, имеющих сложности в ситуациях общения, которые часто приобретают конфликтный характер.

Объем программы

Объем программы - 72 часа, срок освоения - 1 год.

Формы обучения

Форма обучения - очная.

Уровень программы

Уровень программы - стартовый.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с детьми с использованием индивидуального подхода, который направлен на совершенствование практических навыков. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирует повышенную работоспособность обучающихся и позволяет развить умение эффективно взаимодействовать в группе.

Размер группы до 16 человек. Обучение проводится в группах одного возраста.

Форма проведения занятий:

Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, круглых столов, дискуссий, ролевых игр и т.д.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий - 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование доброжелательности и ценностных ориентаций у подростков.

В соответствии с целью определены следующие **задачи:**

Обучающие

- профилактика агрессивности и нетерпимости;
- обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межнациональных отношениях;
- обучение анализу своего внутреннего состояния и состояния других людей.

Развивающие

- развитие чувства открытости и доверия, чувства собственного достоинства и умения уважать достоинства других;
- развитие коммуникативных навыков, формирующих социальные связи;
- повышение самооценки;

Воспитательные

- сохранение устойчивого хорошего настроения межгруппового общения;
- установление и поддержка контактов в группе;
- формирование позитивного отношения к своему народу;
- осознание выбора оптимальных способов взаимодействия со сверстниками, взрослыми;
- формирование общесоциальных, национальных ценностей

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. «Учимся общению»	20	6	14	
1.1.	«Мы - группа»	4	2	2	Рефлексивный анализ
1.2.	«Учимся понимать друг друга»	10	2	8	Рефлексивный анализ.
1.3.	«Мы - команда»	6	2	4	Рефлексивный анализ
2.	Раздел 2. «Построй свой образ - Я»	20	8	12	
2.1.	«Мой образ - Я»	6	2	4	Рефлексивный анализ
2.2.	«Я - сын (дочь) своего народа»	8	4	4	Рефлексивный анализ.
2.3.	«Я и моя семья»	6	2	4	Результаты тестирования. Рефлексивный анализ.
3.	Раздел 3. «Ценности»	32	12	20	
3.1.	«Наши ценности»	10	4	6	Рефлексивный анализ
3.2.	«Ценность и уникальность человеческой жизни»	8	4	4	Рефлексивный анализ.
3.3.	«Духовность»	8	2	6	Рефлексивный анализ
3.4.	«Эмпатия»	6	2	4	Результаты тестирования. Рефлексивный анализ.
	всего	72	26	46	

Содержание учебного плана

Раздел 1 « Учимся общению» (20ч.: 6ч.т., 14ч.п.)

Теория:

- объяснение цели и задачи программы, обговариваются условия, режим работы, вводятся правила групповой работы;
- инструктаж по Т.Б.;
- памятка участнику занятий;
- беседа «Открытость и доверие»;
- мини- лекция «Стратегии сотрудничества в конфликтных ситуациях»;
- мини- лекция «Совместная деятельность».

Практика:

- упражнение « Знакомство»;
- упражнение « Рисунок по кругу»;
- упражнение « Я вижу»;
- упражнение «Мой герб»;
- упражнение « Волшебная рука»;
- упражнение « Коллективный рисунок \ коллаж»;
- упражнение «Выбрось палыцы »;
- упражнение « Снежный ком»;
- упражнение « Наша группа»;
- упражнение « Скульптура».

Форма контроля: упражнения-активаторы, обратная связь, рефлексивный анализ.

Раздел 2. « Построй свой образ - Я » (20ч.: 8ч.т., 12ч.п.)

Теория:

- мини- лекция « Толерантность. Терпимость к другим культурам»;
- мини- лекция «Понятия и показатели духовности»;
- беседа «Имеет ли право, человек называться высоко нравственным, проявлять нетерпимость»;
- беседа «Притча о дружбе»;
- беседа «Семейная национальная культура»;
- беседа «традиции и ценности семьи».

Практика:

- тестирование на определение уровня толерантности;
- упражнение « Дерево толерантности»;
- упражнение « Ассоциации»;
- упражнение « Нарисуй дом, подходящий для духовно-нравственного человека»;
- упражнение «Невербальный знак»;

- упражнение «Что моя вещь знает обо мне»;
- упражнение «Колесо волшебных слов»;
- упражнение «Волшебная лавка»;
- упражнение «Автопортрет»;
- упражнение «Взаимные презентации»;
- упражнение «Рефлексия».

Форма контроля: результаты диагностики, упражнения-активаторы, обратная связь.

Раздел 3. «Ценности» (32ч.: 12ч.т., 20ч.п.)

Теория:

- мини- лекция «Понятие « Ценности»;
- мини- лекция «Состояния и качества личности»;
- беседа «Межличностная и межкультурная коммуникации»;
- беседа «Национальные ценности»;
- беседа «Жизненные ценности»;
- беседа «Общесоциальные ценности».

Практика:

- тестирование на определение ценностных ориентаций;
- упражнение «Кто похвалит себя лучше всех»;
- упражнение «Ценности-цели»;
- упражнение «Трудный характер? »;
- упражнение «Поводырь»;
- упражнение «Дерево радости»;
- активизирующая игра « Аукцион ценностей»;
- упражнение «Мои цели»;
- упражнение «Ромашка счастливых качеств»;
- упражнение «Ценностные качества личности»;
- активизирующая игра «Ромашка»;
- упражнение «Счастье -это...».

Форма контроля: результаты диагностики, упражнения-активаторы, обратная связь.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

1.3. Содержание программы:

- По окончании обучения по программе участники должны:
- понимать значимость общесоциальных и национальных ценностей;
 - уметь принимать себя и других людей такими, какие они есть;
 - уметь устанавливать доброжелательные отношения с окружающими;
 - сформировать умение полагаться на свой опыт, разум и чувства;
 - иметь способность брать на себя ответственность;
 - уметь прилагать усилия для достижения поставленных целей.
 - иметь межкультурное понимание и толерантное поведение в межэтнических отношениях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
Раздел I. «Учимся общению»							
1	сентябрь		Беседа. тестирование дискуссия. практические упражнения	1 1 1 1 1 1	«Мы - группа»	Учебный класс	Результаты тестирования. Рефлексивный анализ.
2	октябрь		дискуссия. практические упражнения лекция.	1 1 1 1 1 1	«Учимся понимать друг друга»	Учебный класс	Рефлексивный анализ

3	ноябрь		круглый стол, практические упражнения беседа.	1 1 1	«Мы - команда»	Учебный класс	Рефлексивный анализ
Раздел 2 «Построй свой образ - Я»							
4	ноябрь		беседа, практические упражнения	1 1 1 1 1	«Мой образ - Я»	Учебный класс	Рефлексивный анализ
5	декабрь		Лекция, тестирование дискуссия, практические упражнения	1 1 1 1 1 1	«Я - сын (дочь) ИЗЫСКИ И ЛЮДИ ИЛИ ДА?»	Учебный класс	Результаты тестирования. Рефлексивный анализ.
6	январь		дискуссия, практические упражнения	1 1 1 1 1	«Я и моя семья»	Учебный класс	Рефлексивный анализ
Раздел 3. «Ценности»							
7	февраль		дискуссия, практические упражнения беседа.	1 1 1 1 1 1 1	«Наши ценности»	Учебный класс	Рефлексивный анализ

8	март		дискуссия. практические упражнения ролевые игры.	1 1 1 1 1 1 1	«Ценность и уникальность человеческой жизни»	Учебный класс	Рефлексивный анализ
9	апрель		беседа. практические упражнения мини- лекция.	1 1 1 1 1 1	«Духовность»	Учебный класс	Рефлексивный анализ.
10	май		выполнение практических заданий. лекция. тестирование	1 1 1 1 1 1	«Олимпиада»	Учебный класс	Рефлексивный анализ. Результаты тестирования.
			Всего	72 часа			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество в шт.
1	Персональный компьютер	1 шт.
2	Набор карандашей	15 шт.
3	Набор акварельных красок	15 шт.
4	Сборник сказок	15 шт.
5	Набор методических пособий	15 шт.

6	Мелки цветные	20 шт
7	Мультимедийное оборудование (проектор)	1шт
8	Клей	5 шт.
9	Картон	10 шт.

Проведение групповых занятий с подростками предполагает использование помещения (учебный класс, игровая комната), где можно обеспечить свободное размещение и передвижение участников программы.

2.3 Формы аттестации и контроля

Форма контроля: результаты диагностики, упражнения-активаторы, обратная связь, рефлексивный анализ.

2.4 Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов используется опросник К.Томаса методика для определения уровня толерантности и методика «Ценностные ориентации» М. Рокича в модификации Д.А. Леонтьева для изучения уровней структуры системы ЦО.

Опросник К.Томаса

Вам даны 30 пар утверждений, характеризующих ту или иную тактику поведения. Выберите из каждой одно утверждение, которое вам больше подходит, точнее характеризует ваше обычное поведение в конфликте, и отметьте его.

1. а) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем оба мы согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
3. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я стремлюсь успокоить другого и максимально сохранить наши отношения.
4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение.
б) Иногда я жертвую интересами собственными ради интересов другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя. б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.
8. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
б) Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
б) Я стараюсь успокоить другого и максимально, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. б) Я пытаюсь показать другому и преимущества моих взглядов.
15. а) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
б) Я стремлюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моих позиций.
17. а) Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые и спорные вопросы.
б) Я стремлюсь найти сочетание выгод и потерь для нас обоих.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
21. а) Ведя переговоры, я стремлюсь быть внимательным к другому. б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, находящуюся посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
б) Я отстаиваю свои желания.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.
б) Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь пойти навстречу его желаниям.
б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. а) Я пытаюсь показать другому преимущества своих взглядов. б) Ведя переговоры, я внимателен к желаниям другого.
26. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. а) Зачастую я избегаю позиции, которая может вызвать споры.
б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. а) Я предлагаю среднюю позицию.

- б) Не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.
29. а) Я предлагаю среднюю позицию.
б) Не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно с заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Интерпретация результатов. Сверьте ваши данные с ключом. За каждое совпадение начисляйте 1 балл. Стратегия считается выраженной, если вы набрали восемь и более баллов по соответствующей шкале.

Соперничество

Ключ: 3А, 3Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16 Б, 17А; 22Б; 25А, 28А.

Сотрудничество

Ключ: 2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б.

Компромисс

Ключ: 2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А.

Избегание

Ключ: 1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б.

Приспособление

Ключ: 1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25А, 27А, 30А.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича в модификации Д.А. Леонтьева для изучения уровней структуры системы ЦО.

Теоретический блок.

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни». Молодость — период активной ценностно-созидающей деятельности, однако в подростковом возрасте в сознании формируются идеальные ценности. Для начала определимся: что такое ценность? Ценности

— это значимые для человека объекты (материальные или идеальные). Можно говорить о трех формах существования ценностей.

Во-первых, ценность выступает как идеал, как выработанное общественным сознанием абстрактное представление об атрибутах должного в различных сферах общественной жизни. Такие ценности могут быть как общечеловеческими, «вечными», так и конкретно-историческими.

Во-вторых, ценность предстает как объект в виде произведений материальной и духовной культуры либо человеческих поступков, являющихся конкретным предметным воплощением общественных ценностных идеалов.

В-третьих, каждому человеку присуща индивидуальная, специфическая иерархия личностных ценностей, которые служат связующим звеном между духовной культурой общества и духовным миром личности.

В широком смысле слова ценностями называются обобщенные, устойчивые представления о чем-то как о предпочитаемом, как о благе, о том, что отвечает каким-то потребностям, интересам, намерениям, целям, планам человека или группы людей, общества.

Инструкция: «Сейчас вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по порядку значимости для вас как принципов,

которыми вы руководствуетесь в вашей жизни.

Каждая ценность написана на отдельной карточке. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее влед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию».

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Список А (терминальные ценности):

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);
- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);

- ответственность (чувство долга, умение держать слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманное, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Достоинством методики является универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и обработке результатов, гибкость — возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным ее недостатком является влияние социальной желательности, возможность неискренности. Поэтому особую роль в данном случае играет мотивация диагностики, добровольный характер тестирования и наличие контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется применять в целях отбора и экспертизы. Для преодоления указанных недостатков и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы. Так, после основной серии можно попросить испытуемого ранжировать карточки, отвечая на следующие вопросы:

«В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в вашей жизни?»

«Как бы вы расположили эти ценности, если бы стали таким, каким мечтали?»

«Как, на ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный во всех отношениях»

«Как сделало бы это, по вашему мнению, большинство людей?»

«Как это сделали бы вы 6 или 10 лет назад?»

«..... через 5 или 10 лет?»

«Как ранжировали бы карточки близкие вам люди?»

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т. д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела, индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности, ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

Обследование лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

2.5 Методические материалы

2.6 Содержание занятий

Тема 1. « Мы - группа »

Цель: Введение подростков в пространство групповых занятий.

Задачи: выявить психологические проблемы учащихся, затрудняющие общение; научить правильному общению в группе, развить чувство открытости и доверия, научить давать и получать обратную связь.

Каждому участнику тренинга выдается памятка (см. приложение 3).

Ведущий предлагает участникам тренинга начать работу в группе со знакомства. Участники тренинга выполняют упражнения « Знакомство», « Я вижу», « Снежный ком» со стулом, « Рисунок по кругу», «Рефлексия» и др. (см. приложение 3).

Тема 1.2. « Учимся понимать друг друга »

Цель: развитие межличностной компетентности - умение понимать и принимать окружающих и вступать с ними в конструктивное взаимодействие.

Задачи: интеграция эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов функционирования личности, творческих способностей; осознание общности проблем и достижение взаимопонимания; сближение участников группы; развитие творческих способностей и навыков включения в совместную деятельность.

Оснащение: изобразительные материалы (краски, кисти, цветные карандаши, мелки и др), журналы, ножницы, клей и др.

Участники тренинга выполняют упражнения: « Мой герб», « Волшебная рука», « Выбрось пальцы», « Коллективный рисунок \ коллаж», « Нетрадиционное приветствие», « Рефлексия» (см. приложение 4).

Тема 1.3. « Мы - команда »

Цель: объединение участников группы для совместного решения поставленных задач.

Задачи: развивать умения выражать симпатию и уважение друг к другу; показать эффективность стратегии сотрудничества в конфликтных ситуациях.

Участники тренинга выполняют упражнения « Найди свою пару», « Печатная машинка», «Руллет» и играют в игры на сплочение группы на выбор тренера (см. приложение 5).

Раздел 2 « Построй свой образ - Я »

19

Цель модуля: построение участниками группы своего « образа - Я », осознание каждого члена группы значимой личностью, способной к самосовершенствованию.

Для достижения этих целей необходимо решить следующие задачи: показать значимость самопознания в личностном развитии; развить умение анализировать свои психологические характеристики, сильные стороны своей личности и опираться на них; мотивировать подростков на самосовершенствование.

Ожидаемый результат: самопознание личности подростка, и стремление к самосовершенствованию.

Тема 2.1. « Мой образ - Я »

Цель: развитие представлений у каждого подростка участвующего в тренинге о себе.

Задачи: раскрытие индивидуальных черт личности подростков, поддержать атмосферу безопасности и доверия в группе, развивать творческие способности. Участники тренинга выполняют упражнения «Что моя вещь знает обо мне», «Скульптура Я» (см. приложение 6).

Тема 2.2. «Я - сын (дочь) своего народа»

Цель: формирование уважительного отношения к культурам других народов. Задачи: познакомить участников с понятием «национальная культура», развивать чувство гордости за свою национальную принадлежность; научить умению находить единые ценности, объединяющие людей.

С участниками тренинга проводят мини-лекцию «Толерантность. Терпимость к другим культурам», тестирование на определение уровня толерантности, подростки выполняют упражнения «Автопортрет», «Волшебная лавка», «Дерево толерантности» (см. приложение 7).

Тема 2.3. «Я и моя семья»

Цель: знакомство с семейной национальной культурой, традициями, ценностями семьи. Задачи: научить подростков уважать семейные ценности своих сверстников, формировать уважительное отношение к национальным семейным традициям, развивать творческое начало личности подростков, снятие эмоционального напряжения. Участники тренинга выполняют упражнения «Ассоциации», «Взаимные презентации», «Рефлексия» (см. приложение 8).

Раздел 3 «Ценности»

Цель занятий: познакомить участников с понятием «ценности», развивать способности учащихся ориентироваться в мире жизненных ценностей, научить умению формировать личностные ценности.

Задачи: сформировать доброжелательное и ценностное отношение к жизни человека, научить уважать ценностные ориентации других культур. Ожидаемый результат: доброжелательное и ценностное отношение подростка к жизни.

Тема 3.1. «Наши ценности»

Цель: определение ценностной структуры личности подростка, определение значимости общесоциальных, национальных ценностей в становлении личности.

Задачи: познакомить подростков с понятиями: «жизненные ценности», «общесоциальные ценности», «национальные ценности»; актуализировать ценности личностей подростков.

Участники тренинга выполняют упражнения «Кто похвалит себя лучше всех», «Ценности-цели» и играют в игру «Аукцион ценностей» (см. приложение 9).

Тема 3.2. «Ценность и уникальность человеческой жизни»

Цель: развить представления об уникальности и неповторимости человеческой жизни.

Задачи: развить представления о себе, показать значимость и ценность каждой человеческой жизни, определить через рисунки отношение подростка к миру, научиться преобразовывать негативную информацию в позитивную.

Участники тренинга выполняют упражнения «Трудный характер?», «Поводырь», «Мои цели», «Дерево радости» (см. приложение 10).

Тема 3.3. «Духовность»

Цель: развитие духовно-нравственной составляющей личности подростка. Задачи: выявить истинное отношение подростков к духовно-нравственной составляющей личности; дать

возможность членам команды проанализировать качества, помогающие им быть эффективными в межличностной и межкультурной коммуникации.

Ведущий проводит мини-лекцию с участниками тренинга, где знакомит участников с понятиями и показателями духовности. Участники тренинга выполняют упражнения «Нарисуй дом, подходящий для духовнонравственного человека», «Ромашка счастливых качеств», «Ценностные качества личности», игру-тренинг «Ромашка» (см. приложение 11).

Тема 3.4. «Эмпатия»

Цель: развивать и совершенствовать навыки быть доброжелательными и понимать других людей.

Задачи: повысить качество понимания себя и других людей, развивать способности понимания состояний и качеств личности.

Участники тренинга выполняют упражнения «Комплимент», «Невербальный знак», «Колесо волшебных слов», притча о дружбе, «Счастье - это...», «Рефлексия» (см. приложение 12).

После завершения обсуждения, ведущий подводит итоги, обращая внимание подростков на важность в жизни человека совершать бескорыстные, альтруистичные поступки. И предлагает завершить занятия обсуждением вопроса: Имеет ли право человек называться высоко нравственным, проявлять нетерпимость.

Список литературы для педагога:

1. Алексеев В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования. М., 2019, 213 с.
2. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие по психологии. - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2020, 243 с.
3. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тышков В.А. Концепция духовнонравственного воспитания российских школьников. 2019, 176 с.
4. Гуцина Т.Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. М.: 2017, 282 с.
5. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в условиях социально-экономических изменений. // Мир психологии - М., 2014. 125 с.
6. Межличностное восприятие в группе / Под ред. Г.М. Андреевой, А.И. Донцова. - М.: Издательство Московского университета, 2021, 198 с.
7. Мухина В. С. Предисловие // Механизмы формирования ценностных ориентации и социальной активности личности / МГПИ. — М., 2015, 177 с.
8. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов педагогических учебных заведений. М., Владос 2018, 304 с.
9. Северина О.А., Т.А. Дронова. Спутник классного руководителя: воспитание у школьников толерантности; разработки занятий, праздники, классные часы, тесты - М.: Глобус; Волгоград: Панорама. 2018, 166 с.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социальнопсихологическая диагностика развития личности и малых групп.- М., Изд-во Института психотерапии. 2022, 211 с.

Список литературы для родителей:

1. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей.- СПб.: Питер, 2018, 219 с.
2. Кляйндинст А.- К. Советы в картинках. Давай договоримся. Как повзрослеть вместе с ребенком. - М.: Самокат, 2018, 233 с.
3. Млодик И. Как строить мосты, а не стены: Книга для неидеальных родителей. - М.: Суфлер; Ростов н /Д: Феникс, 2020, 177 с.
4. Млодик И. Почти неволшебные превращения. - Ростов н /Д : Феникс, 2015, 211 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Фопель К. На пороге взрослой жизни. Цели и ценности. - М., 2018, 232 с.
2. Грецов А.Г. Практическая психология для подростков и родителей.- СПб.: Питер, 2018, 219 с.
3. Танг Д. Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. - М.: Манн, Иванов и Фабер, 2018, 165 с.
4. Тимошенко Г.В. 50 лайфхаков: психологические квесты. - М.: Издательство АСТ, 2017, 232 с.
5. Чеснова И.Е. Как стать взрослым? - М.: «Аванта», 2018. 177 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Упражнения для проведения занятий 1 раздела

Приложение 3

Памятка участнику тренинга

Не ставь себя выше или ниже других.

Ищите и поддерживайте в себе только хорошее.

Слушайте очень внимательно задания.

Не говорите слишком долго и слишком часто. Не перебивайте.

Старайтесь активно участвовать во всех предлагаемых упражнениях, ситуациях, играх.

Не перебивайте, не исправляйте и не судите говорящего.

Будьте изобретательны и используйте творческий подход.

Учитесь доверять вашему внутреннему чувству тогда, когда нужно действовать.

Будьте терпеливы и настойчивы.

Признавайте свои ошибки и старайтесь исправлять их.

Не высмеивайте и не унижайте других и себя.

Упражнение «Я вижу»

Участники тренинга образуют круг и, поворачивая голову направо, смотрят на рядом стоящего участника и продолжают предложение «Я вижу». Важно напомнить участникам о корректности высказываний, уважительном отношении друг к другу.

Упражнение «Снежный ком» со стулом Тренер предлагает сесть в круг и предлагает всем по очереди назвать свое имя и выполнять какое-нибудь движение со стулом в центре круга, повторяя имена и движения соседей, представившихся ранее. В завершении тренер выполняет задание сам, повторяя имена и движения участников.

Упражнение «Рисунок по кругу»

Задачей упражнения является осознание своей готовности к компромиссу. Участники рисуют каждый свой рисунок. По команде ведущего передают его соседу слева, он вносит в рисунок что-то свое и так передается до тех пор, пока рисунок не вернется к автору. Каждый анализирует свой рисунок, делится впечатлениями от увиденного.

Приложение 4

Упражнение «Мой герб»

Участникам предлагается нарисовать свой герб, изобразив на нем, в виде символов, образов и обозначив при помощи слов, фраз свое кредо, девиз, мечту.

Затем каждый участник, демонстрируя группе свой герб, поясняет его содержание, раскрывая смысл изображенных символов, образов, подбор цветов, описывая чувства, возникшие при создании герба.

Затем проводится обсуждение гербов группы и участникам предлагается создать композицию «Наша группа».

Упражнение «Волшебная рука»

Учащимся предлагается на листе обвести свою руку. На пальцах написать свои

положительные качества, а на ладони - те, которые хотелось бы изменить.

Обсуждение: Какие качества легче написать? Почему? Зачем человеку нужно знать, какими положительными и отрицательными качествами он обладает?»

Подвести учащихся к мысли, что идеальных людей нет. Все имеют и положительные, и отрицательные качества. Когда человек осознает и позитивную, и негативную сторону личности - возможен баланс и сознательный выбор линии поведения.

Упражнение «Выбрось пальцы»

Участникам предлагается по команде ведущего «выбросить» пальцы. Упражнение выполняется в тишине. Цель - достижение единства в команде, участники должны стремиться «выбросить» одинаковую сумму пальцев на обеих руках. Упражнение считается законченным, когда участники достигнут единства, «выбросив» одинаковую сумму пальцев на обеих руках. **Упражнение «Коллективный рисунок \ коллаж»**

Участникам группы предлагается в течении 20 минут создать общий рисунок или коллаж на тему «Наша группа», который бы соответствовал полностью всем пожеланиям, высказанным ранее всем участникам группы, используя при этом созданные участниками гербы, рисунки, рисунки, вырезки из журналов (изображения, тексты). Участникам разрешается общаться между собой, чтобы определить тему, согласовать действия.

Упражнения для проведения занятий 2 раздела

Приложение 5

Упражнение «Найди свою пару»

Ведущий. Я раздаю Вам карточки, на которых написано название животного. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон» знайте, что у кого-то есть карточка, на которой так же написано слон». Когда вы получите карточку, постарайтесь прочесть, что там написано, так, чтобы надпись видели только Вы. Уберите карточку. Задача каждого участника - найти свою пару. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось.

Упражнение «Рулет»

Встаньте в шеренгу и скрутитесь в «рулет» так, чтобы вы стояли плотно друг к другу. Теперь я обвяжу всех вас веревкой. В таком состоянии ваша группа должна двигаться, например, от окна к двери и обратно. При этом во время движения каждый из вас должен сообщить о себе три факта по собственному желанию: например, что вы любите, что вам нравится («Я люблю маму, орхидеи и своих друзей»). Группа продолжает движение до тех пор, пока все не выскажутся.

Игры на сплочение группы по выбору тренера

Эта группа игр помогает преодолевать межличностные барьеры в общении и деятельности подростков.

Упражнение «Титаник»

Ведущий предлагает группе ребят забраться на стулья или лавочку. Затем им объясняется ситуация: "Вы оказались на тонущем "Титанике". Корабль тонет постепенно. Нужно, чтобы спаслось как можно больше людей. После этого ведущий через каждые 15 - 20 секунд убирает стул или ограничивает длину лавочки.

Упражнение «Капитан»

Как и в предыдущей игре все выстраивается на стульях. Выбирается <капитан>. Ведущий предлагает ему выстроить всех на стульях по цвету глаз, размеру обуви и т.д. При этом сходить со стульев нельзя и говорить имеет право только "капитан". Для старших можно усложнить: капитан тоже не говорит.

Упражнение «Слон»

Весь отряд должен за ограниченное время (1 -2 минуты) выложить на полу из веток изображение слона. Задание необходимо выполнить в полной тишине.

Упражнение «Скалолаз»

Группа играющих встает на невысокую скамеечку плотно друг к другу, взявшись под локотки. По очереди каждый игрок должен будет пройти по краю скамеечки, держась за стоящих на ней людей, не оступаясь и не сталкиваясь со скамьи игроков.

Упражнение «Орлятецкий круг»

Весь отряд встает в один большой "орлятецкий" круг (левая рука на плече соседа слева, правая на поясе у соседа справа). После этого ведущий предлагает всем присесть, затем поднять ногу, а дальше ... ваша фантазия. **Упражнение «Треугольник, квадрат...»**

Все встают в круг и берутся за руки. Затем все закрывают глаза. Ведущий просит: "Ребята! В полной тишине, без слов, постройте мне треугольник... квадрат... ромб и т.д.>.

Упражнение «Здравствуйте, кто.»

Сейчас я буду говорить фразы, и если вы согласны с ними, тогда громко произносите хорошее русское слово "здравствуйте". Итак, здравствуйте те, кто:

- сегодня завтракал
- любит море
- с радостью ходит на работу
- у кого сейчас хорошее настроение
- не любит белых хомячков
- обожает юмор
- кто впервые в этом месте
- кому здесь нравится.

Упражнение «Выбор траектории»

Под музыку ребятам предлагается спокойно походить, попробовать ходить, описывая ногами различные траектории: круга, квадрата,

треугольника, зигзага. Затем происходит объединение по группам, поиск того общего, что объединило людей в данную группу благодаря выбранной геометрической фигуре.

Треугольник - лидерские, организаторские способности;

Квадрат (прямоугольник, прямая линия) - человек дела, ответственный исполнитель;

Зигзаг - творческие способности, оригинальные идеи;

Круг (восьмерка) - дипломатические способности, эмоциональность, общительность.

Упражнение «Волшебные цветы»

Школьникам предлагается стать волшебниками и оживить цветы. На контурном изображении цветов дети должны нарисовать лица и раскрасить цветок. Можно рассказать стишок про любимый цветок. Составьте букет / коллаж из полученных живых цветов.

Групповой рисунок «Дерево»

На листе ватмана участники тренинга рисуют дерево, начиная с корней и заканчивая листьями на ветках. Цель упражнения - развитие навыков сотрудничества, осознание своего места в обществе (на дереве - рост человека, так же как и дерева, происходит от корней к

кроне, листья - это наши способности, новые качества, которые постепенно растут, когда мы работаем над собой).

Приложение 6

Упражнение «Что моя вещь знает обо мне»

Задачи: повысить внутригрупповое доверие, содействовать самораскрытию и самопознанию участников тренинга.

Процесс-инструкция тренера: «Вам нужно выбрать одну из своих вещей и от лица этого предмета рассказать о себе (как о своем хозяине)».

Каждый участник по очереди рассказывает о себе от лица своей вещи. Завершение: рефлексивные вопросы для группового обсуждения.

- Легко ли вам было говорить о себе от имени вещи?
- Удалось ли вам рассказать все, что хотелось?
- Поправилось ли вам слушать других участников?

Игра «Живая скульптура»

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

Замечание:

1. Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.
2. Следит, чтобы участники не заставлялись в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

Приложение 7

Упражнение «Автопортрет»

Представьте себе, что вам предстоит встреча с представителем другой национальной культуры, чтобы он узнал вас из десятка других

27

представителей других национальных культур. Как бы вы представили свою национальную культуру, какие отличительные внешние признаки вашей культуры вы продемонстрировали? Что могли бы рассказать о своей национальной культуре? Опишите свой внешний вид, найдите такие признаки, которые отличали бы вас от представителей других национальных культур. В течении пяти минут на отдельном листе укажите свои отличительные признаки и сдайте ведущему.

Ведущий собирает описания и зачитывает их поочередно. После прочтения каждого описания участники должны угадать о ком идет речь.

Упражнение «Волшебная лавка»

Ведущий просит участников группы представить, что существует лавка, в которой есть

весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Ведущий выступает в роли продавца, который обменивает одни качества на какие-нибудь другие. Вызывается один из участников. Он может приобрести одну или несколько «Вещей», которых у него нет. Например, покупатель просит у продавца «чуткость». Продавец выясняет, сколько ему нужно «терпения», зачем оно ему, в каких случаях он хочет быть чутким. В качестве платы продавец просит у покупателя что-то взамен, например, тот может расплатиться «чувством юмора», которого у него с избытком.

Все разбиваются на группы и обсуждают вопросы:

Как вы понимаете, что такое «границы толерантности»?

Каковы, на ваш взгляд, условия, необходимые для формирования толерантной личности?

Как человек должен себя вести, чтобы практиковать толерантность?

Рефлексивный круг.

Упражнение «Дерево толерантности»

Ученики на листочках бумаги в формате листа какого-либо дерева пишут, что нужно сделать, чтобы люди разных национальностей стали терпимее друг к другу. Желающие читают то, что написали. Листочки вешаются на дерево толерантности.

Упражнения для проведения занятий 3 раздела

Приложение 8

Упражнение «Ассоциации»

Каждый участник, соблюдая очередность, произносит свое имя, прибавляя к нему не менее трех качеств, начинающихся на ту же букву, что и имя, например: Оксана - оригинальная, обаятельная, очаровательная.

Обсуждение: качества, которые назывались, всегда совпадали с характеристиками личности с характеристиками личности назвавшего их человека?

Ведущий: Как вы думаете, какими качествами Вы обязаны своей семье? Какие качества личности уважаемы в вашей семье?

Участникам предлагается разбиться на пары, пары объединяются, участники рассказывают друг другу о семьях.

Упражнение «Взаимные презентации»

Вам в течении 5 минут необходимо придумать образ на тему: «Я и моя семья» и запечатлеть его на бумаге. Затем своему партнеру, в течении 5 минут, вы расскажете о своем рисунке и придуманном образе как можно подробнее. Далее второму партнеру необходимо будет представить группе семью своего партнера.

Презентации проводятся таким образом: один член пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив первую руку на плечи. Стоящий говорит от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. В течении минуты стоящий партнер говорит, играя роль сидящего. Сидящий же участник пары, все это время молчит и слушает как все остальные. Только по истечению 1 минуты любой член группы может задать стоящему презентатору вопрос.

Обсуждение. Как вы можете оценить успешность презентации семьи своего партнера? Что вам понравилось или не понравилось в выступлениях презентаторов?

Рефлексивный круг. Приложение 9 Игра «Аукцион ценностей»

Цель: работа с ценностями подростков, влияние на процесс становления ценностных ориентаций.

Сюжет игры: объявляется аукцион, на котором распродают жизненные ценности. 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.

В качестве предлагаемого бланка ценностей используется методика М. Рокича. Задача участника - приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение.

Затем ведущий собирает бланки и подсчитывает количество и стартовую стоимость каждой ценности, которая будет выставлена на аукционе.

Затем составляется список всех приобретенных участником ценностей. При этом вместо той ценности, которую игрок не смог приобрести, в список вносится противоположная по смыслу ценность. На следующем этапе игры участники представляют свои списки ценностей, сопоставляя их с ценностями каждого участника.

Обсуждение. Как вы считаете, менялось ли отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены» у игроков?

Назовите ту ценность, которую вы считаете основной, определяющей жизнь человека. Принесите нарисованный на ватмане личный герб с изображением своих ценностей.

УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ - ЦЕЛИ»

Каждый человек имеет ценности в жизни, отдавая первенство некоторым из них. Познакомьтесь с «терминальными» ценностями личности. Что ты поставишь на 1-е, 2-е, 3-е место? Что окажется в самом конце списка?

1. Активная деятельная жизнь. (...)
2. Жизненная мудрость. (...)
3. Физическое и психическое здоровье(...)
4. Интересная работа. (...)
5. Постигание прекрасного в природе и искусстве. (...)
6. Любовь. (...)
7. Материальное обеспечение жизни. (...)
8. Наличие хороших и верных друзей. (...)
9. Мир и благополучие народа. (...)
10. Общественное признание. (...)
11. Познание мира, углубление своих знаний. (...)
12. Самостоятельность и уверенность в себе. (...)
13. Счастливая семейная жизнь. (...)
14. Творчество.(...)

15. Удовольствия (развлечения, приятное времяпровождение) (...)

« Без цели нет деятельности, без интереса - нет цели, а без деятельности нет жизни»
(В. Г. Белинский). Как ты это понимаешь? Каковы твои цели в жизни?
Умеешь ли ты принимать самостоятельные решения?

УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ - СРЕДСТВА» или «ПРОФИЛИ ЛИЧНОСТИ»

Каждый человек имеет свойства личности, отдавая первенство некоторым из них. Познакомьтесь с «инструментальными» ценностями личности. Инструментальные - убеждения в том, что какой- то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Что ты поставишь на 1-е, 2-е, 3-е место? Наименее важная ценность личности займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию.

1. Аккуратность (...)
2. Жизнерадостность (...)
3. Непримируемость к своим и чужим недостаткам (...)
4. Ответственность (...)
5. Самоконтроль (...)
6. Смелость в отстаивании своего мнения (...)
7. Терпимость к мнению других (...)
8. Честность (...)
9. Воспитанность (...)
10. Исполнительность (...)
11. Рационализм (умение принимать обдуманные решения) (...)
12. Трудолюбие (...)
13. Высокие запросы (...)
14. Независимость (...)
15. Образованность (...)
16. Твердая воля (...)
17. Широта взглядов (...)
18. Чуткость (...)

Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех»

Каждый говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях. Группа хором заключает: «Молодец!» Получается очень весело:

- Я умею печь пирожки - Молодец!
- Я хороший футболист - Молодец!
- Я оптимист - Молодец!
- Я заботливый сын - Молодец!
- Я внимательный кинозритель - Молодец!
- Я всегда помогаю пожилым людям - Молодец!

Каждая личность отличается от другой, нет одинаковых людей. Каждый человек умеет делать что-то очень хорошо, что у других получается не так хорошо. Однако любому

человеку во всем нужна помощь, поддержка, внимание. О человеке судят по тому, какая у него профессия, как он строит отношения в семье и с окружающими. Выделяют особенности речи, умение грамотно и ясно выражать свои мысли, не прибегая к вульгарным выражениям. Люди различны, различна их культура. Отчужденность и враждебность в восприятии другой культуры - весьма распространенное явление в нашей жизни. Оно возникает из-за боязни неизвестного, ожидания враждебности со стороны другой группы, ощущения дискомфорта от вторжения «чужих» в привычную жизнь.

- Ребята, может быть, гораздо проще жить в мире, где все люди одинаковые?

Приложение 10 Упражнение «Трудный характер?»

Обсуждается тема: «Принять человека, таким - какой он есть, трудно ли это?». Затем ведущий просит собравшихся внимательно рассмотреть нарисованные на ватмане гербы и отметить, какие из них похожи между собой.

Какой символ повторяется на рисунках чаще всего? Почему авторы выбрали его для своего герба? Какой символ мог бы объединить всех участников тренинга?

Упражнение «Поводырь»

Группе предлагается разделиться на пары. Одному из участников в паре выдается повязка на глаза. Задание в течение трех минут участник с закрытыми глазами должен пройти не столкнувшись с предметами и людьми находящимися в классе от точки А до точки Б, а помогать ему будет второй участник пары. По истечении данного времени партнеры меняются заданиями.

Обсуждение: какую роль легче исполнять? Какие чувства вы испытывали в зависимости от роли?

Упражнение «Мои цели»

Запишите все, что вы хотите иметь, кем хотите стать, чего вы хотите достичь. Список должен содержать не менее 15 пунктов.

Прочтите список, вычеркните то, что покажется не значимым.

Из нового списка выберете одну вещь (желание), которую вам хочется больше всего, напротив нее поставьте цифру-1. Из оставшегося списка выберете то, что вам хочется больше всего и напротив, поставьте -2 и так далее до 10.

Упражнение «Дерево радости»

Педагог- психолог раздает ученикам контурные изображения дерева и наборы цветных карандашей. Задача школьников - передать «настроение дерева».

- А этот рисунок раскрась так, чтобы получилось дерево Радости.

Приложение 11

Упражнение «Нарисуй дом, подходящий для духовно-нравственного человека»

Материальное оснащение: большой лист ватмана (лучше склеить два листа), фломастеры в таком количестве, чтобы каждый участник мог рисовать одним «своим» цветом.

Инструкция: Сейчас мы будем рисовать дом, отражающий потребности духовно-нравственной личности, его национальные ценности, такой дом в котором мы хотели бы жить. Рисунков будет два. На первом месте мы рисуем вид дома с наружи, а на втором - его внутреннее устройство: планировку, определение функций отдельных помещений и их обустройство. Каждый имеет право не только начинать рисунок сам, но и дорисовать все,

что ему хочется. На рисунках должны быть изображены предметы, детали обстановки без людей.

После того как оба рисунка завершены, дается дополнительная инструкция: «Каждый из вас теперь может изобразить себя в том месте, которое ему больше всех нравится.

Изображать себя можно как на первом, так и на втором рисунке, можно на обоих сразу».

Обсуждение на тему «Как создавался рисунок»:

1. Удалось ли передать ощущение собственности этого дома, отвечает ли он потребностям духовно- нравственного?
2. Кто и как именно проявил активность при проектировании дома?
3. Кто предлагал идеи? Кто в какой последовательности их осуществлял?
4. Кто участвовал в создании центральной части дома, а кто держался на периферии?
5. Кто начинал новое, а кто лишь украшал и подправлял уже созданное?
6. Как участники проявили активность на различных этапах рисования? 7. Чтобы каждый из вас нарисовал? и др.

Упражнение «Ромашка счастливых качеств»

Давайте попробуем определить, какие качества характера позволяют человеку быть счастливым самому и сделать счастливыми окружающих его людей. Выберете в конвертах, лежащих на столе качества, которые, по вашему мнению, помогают людям жить в мире и согласии друг с другом и быть счастливыми и наклейте на лепестки ромашек.

Конверт 1: доброжелательность, злорадство, эгоизм, конфликт, доброта, уважение, понимание, миролюбие, бессердечность, сострадание, великодушие, бестактность, справедливость.

Конверт 2: доброта, хвастовство, равенство, грубость, милосердие, зазнайство, сострадание, великодушие, чуткость, сдержанность.

Конверт 3: миролюбие, бессердечность, прощение, уважение, скупость, милосердие, поддержка, выпыльчивость, доверие, прощение.

Давайте все вместе вложим в ваш букет еще ромашку толерантной личности.

Игра-тренинг «Ромашка»

Каждый из вас назовет самое необходимое качество для дружбы и запишет его на лепестке ромашки.

(Дети по желанию выходят к доске, на которой прикреплена ромашка, называют и записывают свое слово.)

Упражнение «Ценностные качества личности»

Ведущий, предлагает вспомнить участникам, те качества личности которые характеризуют нравственного человека. Затем просит участников тренинга представить образ матрешки. Каждый слой матрешки обозначает сущность человека, внешний слой - это какими нас чаще видят окружающие, чем глубже слой, тем больше он содержит информации о том какие мы на самом деле.

Я предлагаю Вам начать снимать первый слой матрешки со слов:

Это я (Ф.И.О. участника) таким меня видят окружающие _____

Это я таким меня видит семья _____

Это я таким меня видят друзья _____

Это я таким меня видят участники группы _____

Это я таким меня видят преподаватели _____

Это, я каким я являюсь на самом деле _____

Это я, каким я хочу стать на самом деле _____

Обсуждение: Легко ли вам определять свои качества? Как те качества характера, названные вами соотносятся с образом работника - профессионалом? Ваши черты личности будут помогать вашей профессии? Будете ли вы работать над своими недостатками?

Приложение 12

Упражнение-тренинг «Комплимент»

Умеете ли вы говорить друг другу комплименты? Умеете ли видеть друг в друге положительные качества? Сейчас надо будет выбрать одного человека из группы, которому вам хочется сказать несколько приятных слов, обратиться к нему по имени и бросить мячик. Свои комплименты, пожалуйста, постарайтесь посвящать не внешнему виду человека (его причёске, одежде и др.), а внутренним качествам, качествам характера. Тем качествам, которые нравятся вам в этом человеке. Тот, кто получает мячик и комплимент, благодарит и отправляет мячик дальше. Внимание! У каждого человека мячик может оказаться только один раз, повторяться нельзя! Пожалуйста, определитесь. Начали.

Упражнение «Невербальный знак»

Ведущий просит участников вспомнить характерные жесты, позы, мимику - невербальные знаки, которые безусловно, есть у каждого из нас и проявились здесь в этом круге. Инструкция. После того, когда все будут готовы, кто-либо начнет и представит группе чей-то невербальный знак, не называя, кому он принадлежит.

Беседа о милосердии

Заглянув в словарь, мы узнаем, что милосердие - это «сочувствие к окружающим людям, бескорыстная помощь». Милосердным называют человека, готового прийти на помощь в любую минуту. Милосердие - это добро, которое нельзя увидеть, но можно почувствовать в наших делах, поступках, мыслях. Например, у христиан обязательным для каждого милосердного человека является: накормить голодного, напоить жаждущего, одеть нагого, накормить и принять путешественника, немощного и заключенного посетить, а умершего похоронить. Проявление душевного милосердия - это хороший совет и слова утешения. Милосердными считаются и те, кто с радостью делится знаниями с другими людьми, терпит горе и зло, но всегда его прощает.

Милосердие основывается на таких качествах, как внимательность, заботливость и доброжелательность. Оно никогда не появится там, где царит брутальность, равнодушие и гордость. Только тот поступок считается милосердным, который демонстрирует уважение к страждущему человеку.

Упражнение «Мой ангел-хранитель»

Педагог-психолог раздает ученикам контурные изображения ангелов и наборы цветных карандашей. Задача школьников - передать «настроение ангела».

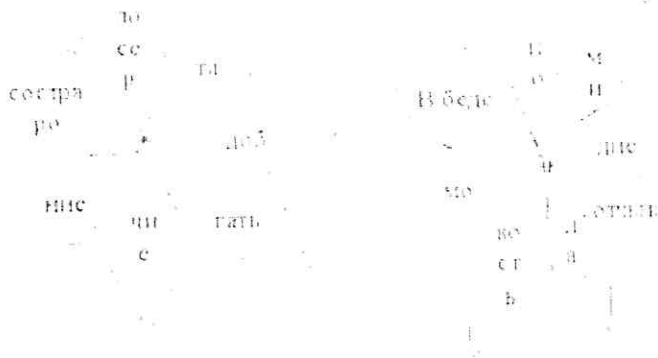
- А этот рисунок раскрась так, чтобы получился ангел-хранитель, который приносит свет, тепло и радость людям.

Упражнение «Колесо волшебных слов»

Какими качествами должен обладать человек, который стремится оказать помощь?

Предлагается "колесо волшебных слов", которое надо прочесть.

Ответы: доброта, милосердие, сострадание, отзывчивость, помогать в беде...



Подбор синонимов и антонимов к слову «Милосердие»

Ребята делят страницу на две части. С одной стороны они пишут синонимы слова «Милосердие», с другой - антонимы.

Притча о дружбе

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощечину другому. Его друг почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча, он написал на песке: "Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину". Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришел в себя, то высек на камне: "Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь". Первый спросил его: - Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему? И друг ответил: - Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это. Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть тебе будет легко и светло...

Беседа: - О чем эта притча, чему она учит нас?

- Да, действительно, ребята, нужно уметь прощать обиды, помня все хорошее, что сделал для вас ваш друг. Народная мудрость гласит: " Настоящий друг с тобой, когда ты не прав. Когда ты прав, всякий будет с тобой".

- Есть ли у вас настоящие друзья? А вы можете назвать себя хорошим другом? Чтобы ответить на этот вопрос, выполним небольшой тест.

Упражнение «Счастье - это...»

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос «Что такое счастье?» и из предложенных картинок, рисунков и вырезок детей создать коллаж, отвечающий на этот вопрос.