

Программа
тренинга по ценностно-смысловому и личностному самоопределению
старших подростков

Пояснительная записка

Ценностные ориентации - это отражение в сознании человека ценностей, признаваемых им в качестве стратегических жизненных целей и общих мировоззренческих ориентиров. Понятие ценностных ориентаций было введено в послевоенной социальной психологии как аналог философского понятия ценностей, однако четкое концептуальное разграничение между этими понятиями отсутствует.

Ценностные ориентации являются одним из центральных личностных новообразований, выражают сознательное отношение человека к социальной действительности и в этом своем качестве определяют широкую мотивацию его поведения и оказывают существенное влияние на все стороны его действительности. Особое значение приобретает связь ценностных ориентаций с направленностью личности. Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее взглядов на окружающий мир, к другим людям, к себе сомой, основу мировоззрения, ядро мотивации и "философию жизни". Ценностные ориентации - способ дифференциации объектов действительности по их значимости. Направленность личности выражает одну из самых существенных ее характеристик, определяющую социальную и нравственную ценность личности. Содержание направленности - это прежде всего доминирующие, социально обусловленные отношения личности к окружающей действительности. Именно через направленность личности ее ценностные ориентации находят свое реальное выражение в активной деятельности человека, то есть должны стать устойчивыми мотивами деятельности и превратиться в убеждения.

Итак следуя из выше сказанного, можно определить цели и задачи данного тренинга.

Цель: психолого-педагогическая поддержка ценностно-смыслового и личностного самоопределения старших подростков.

Задачи:

Способствовать развитию представлений о собственных психологических возможностях, потребностях, интересах, ценностях.

Развить внутреннюю регуляцию в когнитивном, эмоционально-волевом поведенческом уровне.

Способствовать формированию общественно значимых мотивов выбора жизненного пути и профессии, места в мире и среди других людей.

Способствовать развитию личности как субъекта собственной жизни, ответственности ее за свой свободный выбор, перед самим собой, близкими, вплоть до переживания собственной ответственности за судьбу общества.

Категория участников: старшие подростки (16-17 лет)

Состав групп: оптимальная численность 7-12 человек; группы должны комплектоваться на добровольной основе.

Место проведения: зал для проведения тренингов.

Тренинг рассчитан на 5 занятий (15 часов), каждое занятие по 1,5 часов.

Тематический план

Разделы:

Занятие 1.

Приветствие «Мои пожелания»

Упражнение №1. «Здравствуй, а вот и я»

Упражнение №2. «Нарисуй свое имя»

Упражнение №4. «Правило нашей группы»

Упражнение №4. «Качество, которое я ценю в людях»

Упражнение №5. «Пожелание друга»

Рефлексия занятия

Домашнее задание

Занятие 2.

Приветствие «Ассоциации»

Упражнения “Мои проблемы”,

“Демонстратор”,

“Перекресток”.

Рефлексия занятия

Занятие 3.

Приветствие «Представление»

Упражнения “Пересядьте все те, кто...”

“Контраргументы”

“Мой портрет в лучах солнца”

Рефлексия занятия

Занятие 4.

Упражнение «Пустое место»

Упражнение «Какой я?»

Упражнение «Друг для друга»

Упражнение «Бумажные мячики»

Рефлексия занятия

Занятие 5.

Упражнение «Подари улыбку».

Упражнения “Ценностные ориентации”.

“Мои идеалы”,

“Смысл жизни”

Рефлексия занятия.

Занятие 6.

Упражнение «Аукцион»

Упражнение «Приоритеты и ценности»

Рефлексия занятия.

Занятие 7.

Игра «20000 дней»

Рефлексия занятия.

Занятие 8.

Игра «5 шагов»

Упражнение «Кто я?»

Упражнение «Автопилот»

Рефлексия занятия.

Занятие 9.

Упражнение «Ценности и жизненное пространство»

Упражнение «Похожи ли мы друг на друга?»

Упражнение «Давать»

Рефлексия занятия.

Занятие 10.

Групповая дискуссия «Значение цели и ценностей в жизни человека»

Упражнение «Перечень любимых вещей»

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Примерное содержание:

Занятие 1.

Цель: Создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе. Определение цели, задач, принципов работы.

Приветствие «Мои пожелания»

Цель: создание настроения на предстоящую работу, снятие барьеров общения.

Задание: приветствие участников тренинга оформить в виде пожеланияю

Инструкция: сегодняшнее занятие начнем с того, что выскажем друг другу пожелания на день. Они должны быть краткими, желательно в одно слово. Адресовать пожелания участникам тренинга мы будем с помощью мяча. Выберем форму игры: можно бросать мяч любому из участников и при этом говорить пожелания. Следующим, чтобы мяч побывал у всех, а можно передавать мяч по кругу, и тогда ваше приветствие будет относиться к соседу.

Анализ:

расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание.

Какие состояния появлялись у вас, когда к вам обращались с пожеланиями на день?

Какие трудности возникли у вас во время выполнения задания?

Упражнение №1. «Здравствуй, а вот и я»

Цель: развитие навыков самопрезентации, налаживания позитивного настроения на предстоящее общение.

Задание: заявить о себе, показать свою индивидуальность, неповторимость, желание работать и общаться совместно с другими участниками тренинга.

Инструкция: во время налаживания контактов немаловажную роль играет взаимонаправленность, взаимовосприятие партнеров по общению, поэтому бывает очень важным момент подачи себя. Покажи себя и заяви о себе. Способы самопрезентации могут быть самые разные: реклама, объявление в газете, рассказ о себе, песня, афоризм. В общем, все, что поможет окружающим лучше представить вас.

Анализ:

Презентация кого из участников вам понравилась больше всего, почему?

Что нового об участнике тренинга вы узнали?

Почувствовали ли вы в процессе выступления, что человек настроен на доброжелательное, открытое общение?

Упражнение №2. «Нарисуй свое имя»

Цель: преодоление барьеров контакта.

Задание: изобразить свое тренинговое или настоящее имя, которым будут пользоваться участники на протяжении всех занятий.

Инструкция: выбор имени имеет для человека первостепенное значение, а для тренинговых занятий это важно потому, что имя дает возможность лучше понять человека.

Задание: нужно нарисовать свое имя, а затем написать его крупно на подготовленной заранее визитке.

Анализ: обсуждение вопроса: «Почему участник оставил себе свое имя или взял себе тренинговое имя.»

Упражнение №3. «Правило нашей группы»

Цель: фиксация группы как основы работы в тренинге.

Задание: обсудить и принять основные правила группы.

Инструкция: правила регламентируют формы общения в группе. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно или принять, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор. Участникам предлагается закончить предложения: «В этой группе нежелательно...», «В этой группе можно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто...».

Примерные правила:

Каждый из присутствующих находится здесь только потому что, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.

Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.

Наша первая цель – установить позитивные контакты друг с другом.

Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.

Мы должны прислушиваться к другим.

Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.

Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

Анализ упражнения:

В какой степени предложенные правила ясны участникам?

Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?

Стоит ли принимать дополнительные правила или следует ограничиться традиционными?

Упражнение №4. «Качество, которое я ценю в людях»

Цель: создание условий для лучшего восприятия друг друга в процессе работы, развитие творческого воображения.

Задание: выделить качество, которое каждый из участников тренинга больше ценит в людях.

Инструкция: подумайте, какое качество вы больше всего цените в людях. Придумайте или вспомните рассказ, историю, притчу, сказку, которые бы содержали информацию об этом

качестве. Желающие представляют свой рассказ, все остальные должны догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

О каком качестве идет речь?

По каким признакам вы об этом поняли?

Упражнение №5. «Пожелание друга»

Цель: осознание участником группы необходимости пребывания в данной тренинговой группе.

Задание: необходимо сосредоточить свое внимание на целях пребывания в тренинге.

Инструкция: закройте глаза... Пусть вам вспомнится тот, кто желает вам добра и искренне заинтересован в ваших успехах. Теперь представьте, что он говорит о том, чему вы научитесь на тренинге. Выберите из его пожеланий два, наиболее важные для вас.

Рефлексия.

Рефлексия занятия.

Упражнение «Разноцветные листы»

Цель: увязывание собственных целей с целями остальных участников группы.

Задание: определение целей работы в группе; формирование ожиданий от работы в тренинге; соотнесение личных позиций с общественными.

Инструкция: впечатление от сегодняшнего занятия, предоставление о стиле, способах работы группы, атмосфере тренингового занятия попытайтесь выразить с помощью образов. На большом листе ватмана участникам дается право изобразить одно из своих представлений рисунком, словом, символом. Каждый может выходить сколько угодно раз, но при этом изображать только одно. По желанию участнику предоставляется право выбора рефлексии.

Домашнее задание

Подобрать литературных героев, которые отражали бы те качества личности, которые вы цените больше всего.

Занятие 2.

Цель: Развитие представлений о себе, адекватной позитивной самооценки, коррекция личностных недостатков.

Приветствие «Ассоциации»

Цель: развитие чувства поддержки, создание доверительной атмосферы для работы.

Задание: дать почувствовать партнеру по общению, что участники настроены позитивно и относятся к нему с доверием и симпатией.

Инструкция: работа организуется по принципу «ведущий – круг». В центре стоит стул. Его предлагается занять тому из участников тренинга, кто в данный момент нуждается в поддержке. Желающий садится в центр и поворачивается к собеседникам по часовой стрелке. Тот, напротив кого он оказался, говорит фразу, которая начинается словами: «(Имя), ты напоминаешь мне...». Далее дается ассоциация – образ растения, предмета, музыки, времени года – всего что угодно, но без указаний на черты характера и без оценок. Можно организовывать работу по кругу, и тогда каждый будет оказывать поддержку своему соседу.

Анализ: что было труднее сделать: высказать желание поддержки или оказать саму поддержку?

Упражнение №1. «Мои проблемы»

Члены группы пишут на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «Какие качества мне не нравятся в себе?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник тренинга произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

Анализ:

Что было трудным при выполнении данного упражнения?

Смогла ли группа найти пути решения ваших проблем?

Упражнение №2. «Демонстратор»

Цель: реализация принципа уподобления для определения типов людей.

Задание: разыграть ситуации с представлением разных качеств, ценностей.

Инструкция: По подготовленным дома карточкам с описанием литературных персонажей разыграть ситуации с представлением разных качеств, ценностей людей. Это можно сделать гротескно, но обязательно ярко, чтобы было понятно кто есть кто. (Пример – ситуации из мультфильма «Винни Пух»).

Упражнение №3. «Перекресток»

Цель: упражнение заключается в том, что участники тренинга смогли сопоставить события и изменения в жизни, к которым привели.

Вспомните те события, которые впоследствии привели к значительным изменениям в вашей жизни. Если раньше для себя вы оценивали эти перемены жизни как отрицательные или положительные, то сейчас оставьте все свои оценки и просто вспомните те события и кратко запишите их в хронологическом порядке. Примерно так:

- 1) 1980 г. — посещение музея — встреча с Энни — свадьба;
- 2) 1989 г. — вечеринка у друзей — встреча с Роном — прекрасная работа в компании;
- 3) 1994 г. — во время дождя зашел в магазин недвижимости — приобрел загородный дом — и т.д.

События обычно кратковременны, но их последствия длительны. Вспомните как можно больше перекрестков своей судьбы и свяжите их с самым ярким моментом этого события. Составьте карту своей жизни на листке бумаги, обозначив на ней значками все перекрестки.

Анализ:

Что вам показалось трудным?

Что бы вы поменяли в своей карте жизни?

Какие качества и ценности вы для себя открыли и/или приобрели в тех или иных событиях.

Рефлексия занятия.

Занятие 3.

Приветствие «Представление»

Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить.

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило я играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

Упражнение №1. «Пересядьте все те, кто...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга, какие качества и ценности являются общими для членов группы.

- Стоящий в центре круга (для начала им будет тренер) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто мужественные" - и все, кто мужественные должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Упражнение №2. «Контраргументы»

Цель упражнения: создание условий для самораскрытия.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

Анализ:

Сложно ли было называть свои слабые стороны?

Как вы думаете почему сложнее называть свои слабые стороны?

Упражнение №3. «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения: – Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Анализ:

Сколько качеств у вас получилось?

Что было для вас трудным в выполнении задания?

Рефлексия занятия.

Занятие 4.

Цель: формирование способностей к самопознанию, саморазвитию и самореализации, развитие мотивации к достижению позитивных целей.

Упражнение №1 «Какой я?»

Цель: Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.

Половина участников сидят на стульях, другие стоят за ними, но перед одним остается пустое место. Задача участника без пары – переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место, перебегает на него. Оставшийся без пары, становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

Упражнение №2 «Пустое место»

Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.

Каждому участнику прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если он хочет узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер умеет ли он добиваться своих целей и т. д. По окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями. Участники высказываются: насколько трудно было принимать мнение других и давать свою оценку характеру товарища. Автора написанного не выявляют. Это упражнение иногда вызывает у ребят напряжение: они боятся и не хотят слышать критику в свой адрес.

Анализ:

Нужно ли знать о своих недостатках?

Нужно ли принимать оценку себя со стороны, пусть и негативную?

Упражнение №3 «Друг для друга»

Цель: развитие представлений о своей полезности для других людей.

Участникам предлагается подумать и написать на листочке, где и чем может быть полезен каждый член группы. По окончании работы зачитывается, что получилось.

Анализ:

На сколько было трудным определить «полезность» человека для себя?

Чем руководствовались ребята при выполнении этого занятия: дружескими отношениями, нежеланием обидеть кого-то, или, наоборот, плохие отношения повлияли на этот выбор?

Упражнение №4 «Бумажные мячики»

Цель: достижение эмоциональной разрядки.

Участники делают из старых газет мячики. Группа делится пополам на расстоянии 4 – 5 метров друг против друга. На полу проводится мелом «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По команде ведущего участники

бросают мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячики на противоположную сторону. По команде «Стоп» участники перестают бросать мячики. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

Перед игрой нужно обозначить перед участниками, что мячики бросать в друг друга запрещается.

Рефлексия занятия

Цель: получение обратной связи.

Участники тренинга обмениваются впечатлениями о пройденном занятии, что им понравилось, а что нет, их пожелания.

Занятие 5

Цель: определение личностных ценностей и смыслов

Упражнение №1 «Подари улыбку»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.

Участники по часовой стрелке по кругу дарят улыбку соседу слева, при этом смотря в глаза соседу слева.

Упражнение №2 «Ценностные ориентации»

Цель: изучение реализации ценностных ориентации личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Инструкция. Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно «да» или «нет». В бланке ответов это соответственно «+» или «-», которые нужно проставить рядом с номером вопроса.

Опросник

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?
2. Любите ли вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?
3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?
4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?
5. Считаете ли вы, что любовь - определяющее чувство в жизни?
6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?
7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?
8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?

9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?
10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?
11. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?
12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?
13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам приносить большой материальный достаток?
14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. п.?
15. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?
16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?
17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?
18. Хотели вы в школе стать каким-либо организатором?
19. Если вы совершили неблаговидный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли вы переживать по этому поводу?
20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?
21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?
22. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис и т. д.)?
23. Главное для вас - ваше настроение в данный момент, а что будет потом - не так важно?
24. Считаете ли вы, что главное - это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?
25. Любите ли вы гулять по лесу, парку?
26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?
27. Любовь - это чувство, которое рождается и умирает?
28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?
29. Власть - это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?
30. Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?

31. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?
32. Много ли своего свободного времени вы хотели бы уделять общению?
33. Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?
34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?
35. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?
36. Хотели бы вы заняться фотографией?
37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?
38. Чувство любви для вас - это первооснова жизни или нет?
39. Часто ли вы задаете себе вопрос: «А почему именно так?»
40. Хотели бы вы «делать» политику?
41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: «А уважают ли меня окружающие?»
42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на работе?
43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?
44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?
45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?
46. Главное в жизни - это делать деньги и создавать собственный бизнес?
47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?
48. Если кто-то из близких довольно долго болеет, будете ли вы за него выполнять его обязанности по хозяйству смиренно и безропотно?
49. Любите ли вы маленьких детей?
50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т. п.)?
51. Хотите ли вы быть похожим на какого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?
52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?
53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?

54. Вы человек решительный?
55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?
56. Нормальный отдых - это чрезвычайно важно, не так ли?
57. В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?
58. Хотелось ли вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?
59. Когда маленький ребенок плачет - это «крик о помощи»?
60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?
61. «Во всем хочется дойти до самой сути» - это про вас?
62. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?
63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?
64. В общественной жизни пусть остается все как есть?
65. Общение - это лишь пустая трата времени?
66. Здоровье - это не самое главное в жизни, не так ли?

Обработка и интерпретация результатов

Степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентации личности определялась с помощью ключа, представленного в бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах, а результат записывается в графе «?». По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей (по 6-балльной системе), а по горизонтали - виды ценностей.

Перечислим эти ценности в обобщенном виде:

Приятное времяпрепровождение, отдых.

Высокое материальное благосостояние.

Поиск и наслаждение прекрасным.

Помощь и милосердие к другим людям.

Любовь.

Познание нового в мире, природе, человеке.

Высокий социальный статус и управление людьми.

Признание и уважение людей и влияние на окружающих.

Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.

Общение.

Здоровье.

Обратная связь.

Упражнение «Мои идеалы» (по Дубровиной И.В.)

Ведущий предлагает участникам выделить достаточно большие периоды своей жизни и попытаться вспомнить, кто из ныне живущих или живших в прошлом людей был для них примером, на кого они хотели быть похожими - в чем-то или во всем. Это могут быть не только родные и близкие, знакомые, друзья и т.д., но также и герои - персонажи книг, фильмов, пьес, это и исторические личности (писатели, художники, политики и т.д.) и ныне живущие знаменитости. Чем они привлекательны?

Обратная связь.

Упражнение «Смысл жизни»

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

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. Ведущий раздает листы опроса и обращается с просьбой заполнить их. Каждый из участников рассказывает о своем дереве, используя свои записи из опросного листа. 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

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?

Обратная связь.

Рефлексия занятия: что понравилось, а что нет, предложения по улучшению совместной работы.

Занятие 6.

Цель: Развитие способности видеть перспективу своей будущей жизни, определение целей своей жизни.

Упражнение «Аукцион»

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 распродаются 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».

Анализ:

Как менялось ваше отношение к тем или иным ценностям по мере изменения их «цены», достижений игроков в процессе выполнения упражнения на ловкость.

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.

Упражнение «Ценности и приоритеты»

Цель: определение основных ценностей каждого участника и расставление приоритетов и определение для себя основные критерии, исходя из которых необходимо определять дальнейшие шаги по планированию и достижению жизненных целей.

Ведущий раздает участникам заранее подготовленные 10 листочков для записей и просит участников написать 10 своих жизненных ценностей, то на чем основа вся их жизнь. После этого участники получают задачу расставить приоритеты полученных ценностей по степени важности в их жизни.

После того, как эти два процесса выполнены, тренер просит разделить на пары. В паре работа происходит следующим образом. Первый участник раскладывает свои жизненные принципы согласно расставленным приоритетам. Второй участник задает ему вопрос, указывая на ценность под номером один: Готов ли ты это иметь, но иметь ценность под номером два? Например, готов ли ты иметь здоровье (1-я ценность), но не иметь достаток (2-я ценность)?

Если ответ – да, то все остается как есть, если ответ – нет, то ценности меняются местами. И вопрос задается снова и т.д. В итоге на все вопросы должен быть положительный ответ.

Затем участники меняются местами и процесс повторяется.

Анализ:

Что было трудным в выполнении этого задания?

От каких ценностей вам было трудно отказаться? Почему?

Занятие 7.

Цель: Осознание своего жизненного плана

Игра «20 000 дней»

Цель: Осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробирование» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей:

Жизненные достижения растянуты по времени.

Жизненные достижения требуют наиболее ценного капитала, которым располагает человек – времени. Первая идея кажется удивительной особенно для подростков – им кажется, что всего через несколько лет вполне реально достижение не только выдающегося материального благополучия, но и других ценностей в масштабах, которые редко достигает человек в молодом возрасте. Вторая идея часто кажется надуманной и вызывает сопротивление, особенно в современной России, где важнейшей ценностью представляются деньги.

Данная игра носит характер ориентировочной деятельности, а не направлена на развитие умения строить адекватные и реалистичные планы и распоряжаться своим временем.

В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки. Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Начальная фаза игры совпадает с началом игры «Аукцион ценностей», когда ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности.

Затем ведущий по правилам, аналогичным правилам «Аукциона ценностей», подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Затем участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей.

Далее ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет). Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами».

В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время. Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как

«Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается). Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п. Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим.

Рефлексия занятия.

Занятие 8.

Цель: повышение способности планировать свои профессиональные цели и возможности, а также повышение уверенности в себе.

Игра «Пять шагов»

Цель: повышение готовности участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

Ведущий предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже – совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

Ведущий предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики по следующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

Далее все делятся на микрогруппы по 3 – 4 человека.

В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5 – 7 минут.

Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени).

При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным). Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране,

т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Вполне возможно проведение данного игрового упражнения и по другим процедурным, схемам. Например, сначала каждый выделяет пять этапов на своих листочках, затем 2 – 3 желающих (добровольца) выходят к доске и выписывают свои предложения, после чего в общем обсуждении рассматриваются по порядку этапы, выписанные этими участниками и выделяется наиболее оптимальный вариант. В другом случае, можно сразу разбить учащихся на группы и предложить им (без предварительной индивидуальной работы) составить общий вариант программы достижения намеченной цели (выписать пять шагов-этапов) для данного человека.

Упражнение «Кто Я?»

Цель: способствование развитию самоанализу.

Ведущий. Возьмите лист бумаги, на котором вы должны будете ответить на вопрос «Кто я?». Личностная установка на постоянный самоанализ должна подтверждаться в течение всего тренинга. Для этого участники периодически возвращаются к одному и тому же вопросу, но рассматривают его в разных аспектах. Кроме того, у них есть возможность, читая свои предыдущие ответы, изменить или дополнить их в соответствии со своим сегодняшним мироощущением.

Упражнение «Автопилот»

Цель: осознание своих устремлений. Повышение уверенности в своих силах.

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Анализ:

Легко ли вам было составить программу для «автопилота»?

Что бы вы хотели поменять в программе «автопилота»?

Рефлексия занятия.

Занятие 9.

Упражнение «Ценности и жизненное пространство»

Цель: показать, расширяет или сужает жизненное пространство человека то, что для него ценно, к чему он стремится и чем занимается. Пространство это может быть рассмотрено в перспективе времени, как определяющее для людей, вещей, природы, для развития собственной личности. Ценности влияют на действия, мысли, оценки, ощущения, убеждения и принятие решений.

Ведущий раздает список ценностей и просит, чтобы каждый из участников, используя оценки от 1 до 3, указал, какие из этих ценностей являются важными для создания

«семейного счастья». Участник ставит соответствующую цифру напротив каждого определения ценности, в зависимости от важности: 3 - рядом с наиболее важной; 2 - напротив важной частично; 1- напротив наименее важной.

Когда это задание будет выполнено, ведущий читает различные определения ценностей, а участники, независимо от предыдущих оценок, делают пометки, квалифицируя их.

Буквой «Д», если считают, что данная ценность служит для улучшения деятельности, для лучшего выполнения различных действий.

Буквой «Ч», если считают, что она возбуждает радостные эмоции, чувства.

Буквой «М», если, по их мнению, это связано прежде всего с вещами, предметами.

Буквой «Л», если они полагают, что эта ценность относится прежде всего к людям.

Буквой «С», если считают, что это связано прежде всего со знаками и символами.

Буквой «Е», если считают, что это касается природы, естества.

Буквой «Я», если думают, что это оказывает большое влияние на них самих.

Буквой «В», если это относится к настоящему времени.

Буквой «Б», если считают, что это будет важно в будущем.

Буквой «П», если это относится к прошлому.

Примечание: Каждая ценность может набрать разное количество знаков.

Участники подсчитывают, сколько знаков поставлено около каждой ценности.

Сравнивают ценности по количеству знаков и их содержанию. Пытаются понять, какие ценности носят более универсальный характер. Проверяют, те ли это ценности, которые получили наибольшее количество очков в первом задании.

Список ценностей:

- здоровье,
- юмор,
- хорошая работа,
- богатство,
- хорошие друзья,
- дружба,
- уважение к другим,
- веселый характер,

- вера в Бога,
- справедливость,
- любовь,
- деньги,
- забота о других,
- порядок,
- трудолюбие,
- пунктуальность,
- ответственность.

Анализ:

Чтобы вы поменяли в своих списках?

Поменяли бы вы общий список?

Упражнение «Похожи ли мы друг на друга?»

Цель: показать существование ценностей, которые нам дороги, несмотря на то, что мы не говорим о них, и что есть люди, разделяющие наше мнение, а потому похожие на нас.

Ведущий раздает всем участникам чистые карточки одинаковой величины, фломастеры и коробок из-под спичек. На полученной карточке каждый участник пишет печатными буквами три вещи, которые, по его мнению, являются самыми важными и которые он хотел бы передать другим людям. Можно вписать особенности характера, предпринимаемые действия, вещи, которые нужно беречь.

Участники складывают заполненные карточки и прячут в коробок из-под спичек. Ведущий собирает коробки и говорит, что это обращенные к ним послания. Все участники разыгрывают коробки и читают содержание написанного на карточках.

Анализ:

Согласны ли участники тренинга с тем, что написано.

Является ли это в равной степени важным и для него?

Затем участники размышляют, сколько человек из группы считают важными похожие ценности.

Упражнение «Давать»

Цель: показать ценность отдачи. Достичь умения делиться с другими. Оценка чувств, связанных с дарением.

Ведущий просит участников представить себя добрыми духами, волшебниками. Представить, что они могут подарить разным людям что угодно. Ведущий предлагает, чтобы они сначала подумали над тем, кого хотели бы одарить и чем. Он раздает участникам карточки для ответов и просит вписать туда имена тех, кому дарят, а также подарки, которые хотели бы подарить. Просит указать реакцию получателей подарков. Каждый из участников представляет свои результаты, ведущий начинает дискуссию:

- Кого в первую очередь участники хотели бы одарить?

- Почему наш выбор пал именно на этих людей?

- Что бы мы хотели им дать?

- Что выражает наш подарок?

Ведущий обращает внимание, что сделанные ранее подарки не связаны с нашей собственностью. Затем обращается к участникам с предложением подумать: кому и что бы мы могли дать из своих вещей. Он раздает всем листы для ответов и просит, чтобы участники сначала составили перечень вещей, которыми обладают, затем - что могли бы дать, дальше - что хотели бы дать, и наконец - что могли бы только лишь одолжить. На тех же самых листах участники пишут три чувства, которые они испытывают в ситуации одаривания. В заключение участники думают над тем, что они могли бы сделать или чем пожертвовать для своих самых близких людей (заполняют карточку для ответов 3).