

«Если ты окажешься на распутье».

Тренинг для школьников

Цель: Профилактика рискованного поведения, посредством формирования доброжелательного отношения к жизненным ценностям.

Задачи тренинга:

1) сформировать отношение участников тренинга к ценностям как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще;

2) помочь подросткам овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности (навыками начала разговора, невербального общения, эффективного слушания, понимания других людей и др.

Материал:

- Листы с ромашками;
- Чистые листы формата А4;
- Музыкальное сопровождение без слов;
- Лист формата А1 или А2;
- Цветные карандаши (для всех).

Ход занятия

Психолог: Здравствуйте, я рада здесь быть, и буду рада с вами познакомиться. Передавайте этот мягкий мячик друг другу и представьтесь, немного расскажите о себе, пожалуйста. (*Школьники отвечают по очереди.*)

**Психолог участвует в упражнении, начинает или закрывает его.*

Психолог: Как настроение? Всё ли у вас в порядке? О чем думали по пути сюда? (*Школьники отвечают по желанию.*)

Психолог: Сегодня мы с вами станем участниками психологического занятия с элементами тренинга. И говорить мы будем о ценностях, без которых мы не можем представить своей жизни.

1. Организационный момент

Упражнение «Ромашка»

Психолог: Сейчас каждому из вас предстоит сделать «ромашку». Но это будет не простой бумажный цветок. (*Раздать листы с изображением ромашки и фломастеры.*)

**Психолог тоже будет участвовать в выполнении задания.*

Психолог: Прошу каждого разместиться поудобней, так, чтобы вам никто не мешал.

**Психолог, используя доску, показывает, как и где писать.*

Психолог: В центре цветка, прямо на сердцевине напишите «Я». Далее вам нужно сделать надписи на лепестках. На каждом из них нужно 6 раз ответить на вопросы.

**Желательно эти вопросы записать на доске после прочтения*.*

«Без чего я не был бы я?»

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

«Без чего я себя не представляю?»

Психолог: Напишите каждый свой ответ на отдельном лепестке. У каждого будет что-то свое, так как все мы очень разные.

**Психолог помогает участникам при возможных затруднениях, немного направляя их мысли.*

Психолог: На лепестках, например, могут быть написаны:

- какие-то важные вам люди: родители, друзья;
- важные чувства: любовь, понимание;
- ваше хобби, учеба;
- какие-то очень важные для вас вещи: плеер, чей-то подарок.

Психолог: Все ли теперь понятно? Какие есть вопросы?

На эту работу вам дается 2 минуты.

**Во время выполнения задания можно включить спокойную музыку.*

Психолог: Внимательно посмотрите на свои ромашки, и озвучьте те ценности, которые вы для себя обозначили. (*Школьники по очереди отвечают.*)

**Психолог записывает ответы на доску.*

Психолог: А теперь вашему вниманию я предлагаю несколько ромашек, сделанных такими же, как и вы, учениками седьмых классов. Давайте пустим их по кругу и сравним свои ценности с ценностями других детей.

Обратная связь

Психолог: Какие похожие ценности вы заметили? Какие ценности вы хотели написать, но они не поместились? Понравилось ли вам это задание? Опишите ваши впечатления, пожалуйста. (*Школьники отвечают.*)

2. Вводная часть.

Дискуссия - обсуждение истории «Богатство»

Цель: создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

Психолог: Для нашего тренинга я подготовила притчу. Вам нужно прослушать ее, и затем мы ее обсудим.

За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.

–Купите газету, леди?

Она была занята, и уже собиралась сказать «нет», но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.

–Проходите, я приготовлю вам горячего какао.

Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы.

Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.

Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.

Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:

–Леди, вы богаты?

–Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик.

Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:

–Ваши чашки подходят к блюдцам, – и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.

Затем они ушли.

Незамысловатые голубые чашки и блюдца... Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети — все эти вещи тоже подходили друг к другу.

Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.

Обсуждение

Психолог: О чем эта притча? Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного? (материальные, духовные) Что вам кажется более ценным? Почему? (*Школьники отвечают по желанию.*)

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентация в спектре возможных ценностей.

Упражнение проводится в несколько этапов.

1) На первом этапе участники группы работают индивидуально.

Психолог: Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи и Интернета. Вам разрешают взять с собой только

семь объектов / ценностей, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие — это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру не удастся). Выбранные объекты, пожалуйста, запишите на листе бумаги, которые лежат на столе.

2) Второй этап.

Психолог: Все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь.

**Психолог организует работу в парах.*

Психолог: Задача пары — из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

3) На третьем этапе аналогичная работа проводится в малых группах из 5–6 человек (если в группе меньше 4-х человек, то задание проводится в 2 этапа).

Психолог: Вам нужно также принять решение и выбрать на вашу группу всего семь объектов. Затем каждая группа представит в кругу свои списки, и мы обсудим их по кругу.

**По мере выполнения задания в группах психолог может задавать уточняющие вопросы для помощи при возникновении трудностей.*

Психолог: Зачем вам нужна именно эта ценность? Почему ты выбрал именно эти ценности? Чем ваши ценности вам помогут на острове?

Обсуждение упражнения:

Психолог: Какие чувства возникали по ходу упражнения? Как проходило обсуждение в вашей группе / паре? Что оказалось самым ценным для нашей группы / пары? Что удивило, а что оказалось предсказуемым? (Школьники отвечают по очереди по кругу.)

Упражнение «Протяни руку в будущее»

Психолог: Ну, а теперь мы с вами немного порисуем, но это будет не обычный рисунок. Вам нужно на половинке ватмана одновременно обвести контур своих ладошек и раскрасить их цветом, которым вы бы хотели.

(Вопросы: Где, чья рука? Занимает ли она чужое место, т.е. задевает ли другие ладони? Цветовое значение.)

Основные цвета: (по Люшеру)

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
 - 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
 - 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, наступательные тенденции, возбуждение;
 - 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, веселость.
- дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) белый(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения.

Психолог: На разноцветных ладошках, на пальчиках вам также нужно написать ценности, которые теперь вы считаете необходимыми. Это могут быть те же самые ценности, что вы выделяли и писали ранее, а могут быть и другие, ведь все меняется.

3. Обратная связь.

Психолог: Мне было очень приятно с Вами познакомиться, поиграть и просто пообщаться.

Давайте, каждый из вас по очереди расскажет о своих впечатлениях. Какое задание понравилось тебе больше всего? Какое задание далось с трудом? Почему оно было трудным для тебя? *(Школьники отвечают по кругу.)*

Психолог: Ребята, спасибо большое за то, что были сегодня со мной на тренинге. До встречи.

Литература

1. Платформа для публикаций. URL: <http://www.pandia.ru/text/78/263/345-2.php>