

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Крючковская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза В.И.Акимова



Программа по развитию
ценностно-смысловых ориентаций старшеклассников
«Что ценно для меня?»
на 2024-2025 учебный год

Соловьёва М.В.
педагог-психолог

Введение

Актуальность программы.

Старший школьный (юношеский) возраст является решающим для формирования ценностно-смысловых ориентаций, поскольку именно в этот период складывается устойчивая система идеалов и принципов, формируется целостное мировоззрение, выполняющее роль устойчивого побудителя и регулятора поведения, деятельности и отношений старшеклассников к окружающей действительности и к самим себе. Исходя из философского и психолого-педагогического анализа возрастной специфики старшего школьного возраста, в данной программе выделяются актуальные для старшеклассника сферы жизнедеятельности, такие как самопознание, общение, подготовка к семейной жизни.

Процесс формирования ценностно-смысловых ориентаций старшеклассников будет происходить наиболее эффективно, если усвоение информации нацеливает подростка на духовно-нравственные ценности и смыслы, на самоопределение и углубление опыта самосовершенствования. Реализация предлагаемой программы возможно, на наш взгляд, в форме диалога, который происходит в духовно-равноправном общении ребенка с собственным духовным «Я», с педагогом-психологом, ведущим занятия и сверстниками, участниками группы. В этом случае происходит становление ценностно-смысловой направленности ребенка, основными признаками которой становятся мотивация на свободный выбор духовно-нравственного идеала, самоорганизация, творческое самовыражение.

Цели и задачи программы

Цели:

1. осознание собственных ценностей и смысла существования;
2. развитие уверенности в себе;
3. развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими;
4. развитие навыков и умений, необходимых для достижения поставленных целей, и как итог – формирование созидательной и активной жизненной позиции;
5. формирование рефлексивной позиции, заключающейся в изучении, осознании и развитии внутреннего потенциала подростка.

Задачи:

1. создать условия для осознания каждым членом группы уникальности собственной личности;
2. способствовать развитию и формированию навыков отреагирования переживаний, связанных с психотравмирующей ситуацией;
3. формировать представление о способах взаимодействия с собой и с окружающим миром;
4. формировать самостоятельность подростков в поиске и активизации позитивных ресурсов;

Формы и методы работы

Групповые занятия с элементами тренинга проводятся с подростками во внеурочное время. Программа рассчитана на 9 занятий продолжительностью 1 астрономический час (60 минут) каждое. Число участников - до 10 человек. В случае необходимости количество занятий может быть увеличено.

Методы являются традиционными: беседа, дискуссия, психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов, психогимнастические упражнения, ролевая игра и т. д.

Прогнозируемые результаты

1. Уровень тревожности в пределах нормы;
2. отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности;
3. сформированная адекватная самооценка;
4. ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью;
5. осознание собственных чувств, мыслей;
6. осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева;

7. принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).

8. Занятия должны проводиться в отдельном просторном помещении не реже одного раза в неделю.

Перед проведением занятий участников необходимо познакомить с правилами работы в группе:

1. *Общение по принципу «здесь и теперь».* Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений. В этом случае непроизвольно срабатывает механизм психологической защиты. А основная идея тренинга в том, чтобы группа превратилась в своеобразное объёмное зеркало или даже систему таких зеркал, в которых каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих проявлений. Это достигается, в частности, тем, что в группе существует интенсивная обратная связь, основанная на доверительном межличностном общении.

2. *Принцип персонификации высказываний.* Суть его заключается в добровольном отказе от безличных речевых форм, помогающем в повседневном общении скрывать собственную позицию говорящего или же избегать прямого высказывания в нежелательных случаях. Конкретно вместо суждений типа: «обычно считается...», «некоторые полагают, что...», в группе необходимо говорить личными формами: «я считаю, что...», «я полагаю...» и т.д.

3. *Принцип акцентирования языка чувств.* В соответствии с этим принципом участники группы должны акцентировать внимание на эмоциональных состояниях и проявлениях (своих собственных и своих партнёров по группе) и при обратной связи по возможности использовать язык, фиксирующий указанные состояния. Пример такой формы языка представляет констатация типа: «твоя манера разговаривать на повышенных тонах вызывает у меня раздражение». Для повседневного общения в подобной эмоционально акцентированной манере не является типичным. Соответственно перед каждым участником стоит задача определённой перестройки своего общения и, в частности, выработка умений «поймать», чётко идентифицировать и по возможности адекватно выразить своё чувство.

4. *Принцип активности.* Активность является основной нормой поведения в тренинге, она подразумевает постоянное реальное включение каждого реального участника в интенсивное групповое взаимодействие. С целью активного всматривания, вслушивания, вчувствования в самого себя, партнёра, группу в целом. В жизни человек как бы замыкается на себе, центрируется лишь на собственных проблемах. Необходимо научиться сочетать эту погруженность в себя с активной включённостью в другого, в анализ групповых процессов. На занятиях поощряется конструктивная полемика между участниками, включая руководителя.

5. *Принцип доверительного общения.* Один из фундаментальных элементов тренинга – климат доверительного общения, который в решающей степени ускоряет групповую динамику, обуславливает результативность занятий. Как самый простой и первый шаг к практическому созданию климата доверия руководитель предлагает принять единую форму обращения на «ты», психологически уравнивающую всех членов группы и привносящую элемент интимности и доверительности. Доверительность поддерживается также правилом: «говорить только правду или, по крайней мере, не лгать».

6. *Принцип конфиденциальности.* Суть этого принципа сводится к рекомендации не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы. Это способствует становлению доверительности, так как участники уверены, что содержание общения останется в рамках данной группы, они легче включаются в открытый, искренний контакт. Участники не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным. Наконец, конфиденциальность позволяет группе сохранить дискуссионный потенциал, так как обсуждение участниками вопросов группы за пределами приводит к тому, что готовность и потребность в обсуждении этих вопросов в рамках самой группы уменьшается, поскольку тема в какой-то степени исчерпывает себя.

Схема занятия является стандартной и включает в себя следующие этапы:

1. Формулирование темы занятия, основных целей.

2. Психологическая разминка, позволяющая установлению контакта и введению в групповой процесс.

3. Основная часть, которая может включать в себя мини - лекцию или активную беседу.

4. Комплекс упражнений.

5. Рефлексия группового опыта.

При необходимости структура занятия может меняться, в зависимости от различных обстоятельств.

Основная часть

Содержание программы по развитию ценностно-смысловых ориентаций старшекласников «Что ценно для меня?»

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Форма проведения
1.	««Давайте познакомимся»»	1 час	Игры, упражнения
2.	«Отреагирование детских обид»	1 час	Игры, упражнения
3.	«Повышение личной уверенности»	1 час	Игры, упражнения
4.	«Моя нескромная застенчивость»	1 час	Игры, упражнения
5.	«Я и мои ценности»	1 час	Игры, упражнения
6.	«Семья как ценность»	1 час	Игры, упражнения
7.	«Дружба и любовь как ценности»»	1 час	Игры, упражнения
8.	«Общение как ценность»	1 час	Игры, упражнения
9.	«Успех как ценность»	1 час	Игры, упражнения
Итого		9 часов	

Содержание занятий

Занятие №1 «Давайте познакомимся»

Цель: Сбор информации об уровне сформированности ценностной системы подростков.

Психологическая разминка: «Знакомство»

Ведущий предлагает всем по кругу назвать свое имя и сказать несколько слов о себе, при этом можно ввести какие-либо ограничения. Например, только три слова или использование только прилагательных и т.д.

Основная часть «Надпись и ее значение»

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем учащимся предлагается в течение 5 – 7 минут придумать и записать надпись на своей «футболке». Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от себя и других.

- о чем в основном говорят надписи на футболках;
- что хотели сообщить о себе другим людям.

Каждый ученик получает лист с нарисованными на нем 4 столбиками:

- «Я» – настоящее;
- «Я» – идеальное;
- «Я» – в моем представлении;

- «Я» – глазами других людей (см. Приложение №1).

Упражнение «Рисование по теме»

Ведущий: «Представьте себе, что перед вами на таблице 4 человека, с которыми вы более или менее близко знакомы. Каждый столбик можно превратить в человечка, дорисовав голову, ручки, ножки и все остальное. Но главное – подумать, насколько вы это существо знаете. Если вы считаете, что знаете свое настоящее Я ровно наполовину, разделите столбик пополам и закрасьте одну половину. Вторая, не закрашенная половина, будет обозначать ту часть себя, которую вы еще не знаете...»

Возможно, еще продолжить на следующем листе «Насколько я их люблю?» Задание выполняется точно также.

Рефлексия

Ведущий просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №2 «Отреагирование детских обид»

Цель: повышение рефлексивности, психологическая коррекция детских обид.

Психологическая разминка «Мы похожи, мы отличаемся»

Участники разбиваются на пары. В течение трех минут каждой паре необходимо найти у себя по пять сходных и пять отличных качеств. Причём оцениваться могут как внешность, так и события, произошедшие в жизни, а также личные качества. Затем каждая пара поочередно рассказывает группе о своих наблюдениях.

Ведущий обязательно подводит подростков к ответу на вопрос, что было труднее увидеть – сходства или различия.

Основная часть «Детская обида»

Ведущий: «Вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Выразите отношение к этой обиде в настоящее время. Если вы затрудняетесь описать, нарисуйте это».

Желающие садятся на «горячий стул» и рассказывают том, что чувствовали, переживали. Демонстрируют рисунки «тогда» и «сейчас».

В обсуждении затрагиваются болезненные вопросы «Что такое обида»? «Как долго сохраняются обиды»? Бывают ли справедливые и несправедливые обиды.?»

Упражнение «Копилка обид»

Участникам предлагается в течение 8-10 минут нарисовать копилку и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводится обсуждение, что с этим можно сделать.

Ведущий говорит о бесполезности накопления обид, о жалости к себе, как об одной из самых плохих привычек. Все решают, что сделать с «копилкой». Ведущий предлагает разорвать и уничтожить. Проводится ритуал уничтожения обид.

Упражнение «Вверх по радуге»

Участников просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вздох и представить, что вместе с этим вдохом они взлетают вверх по радуге, а выдыхая, съезжают вниз. Повторить три раза. Затем проводится обсуждение ощущений. Упражнение повторяется с открытыми глазами, а количество повторений увеличивается до семи раз.

После этого ведущий объясняет подросткам, что такое ресурс и как пользоваться своим ресурсным состоянием? Ведущий должен убедиться, что участники поняли, что они могут справиться со своими проблемами с помощью собственных ресурсов.

Рефлексия

Ведущий просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №3 «Повышение личной уверенности»

Цель: повышение личной уверенности и рефлексивности участников группы.

Психологическая разминка «Нарисуй свое имя»

Ведущий предлагает нарисовать на бумаге собственное имя. Если не удаётся что-то представить, нужно просто рисовать то, что получается. Важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работать пять минут, пока звучит музыка. Далее идёт обсуждение рисунков.

Основная часть «Железнодорожная касса»

Ведущий: «Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд, на который вам нужно попасть. В кассе остался один билет, но кассир придерживает его по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет именно вам».

Выбирается «кассир», лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребёнок. Также выбираются «охранники», которые, в случае каких-либо эксцессов, обязаны проводить буйного пассажира к выходу. Остальные участники образуют очередь у кассы. По знаку ведущего касса открывается и ровно через 15 минут закрывается.

Проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему? Сообща вырабатывается вариант, приемлемый как для «кассира», так и для пассажира.

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Каждый пишет письмо самому близкому человеку, т.е. самому себе, «себе, любимому». Любимому, потому что не любя самого себя, нельзя свободно жить.

Время выполнения – 10-15 минут, можно включить тихую музыку. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами выполнялось это задание. По желанию можно пересказать или зачитать чье-либо письмо.

Рефлексия

Ведущий просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №4 «Моя нескромная застенчивость»

Цель: осознание собственных чувств и освобождение от негативных эмоций

Психологическая разминка «Воздушный шарик и солнышко»

Ведущий дает инструкцию: «Набираем много воздуха в живот, в щёки, на две секунды задерживаем дыхание, ощущая напряжение, затем растягиваем губы в узкую щель и очень медленно выпускаем воздух, произнося «С-с-с», наблюдая при этом, как отступает напряжение. Затем, прикрывая глаза, представляем, как через ресницы проникает солнечный луч и наполняет нас золотисто-оранжевым светом».

Основная часть «Яичница»

Добровольцы получают задание, выходя по одному рассказывать всем присутствующим, как они готовят яичницу. Остальные получают инструкцию аплодировать, когда рассказчик начинает жестикулировать. Обычно при выполнении этого задания добровольцы чувствуют себя растерянными, когда их речь внезапно прерывается аплодисментами. Они забывают, на чём остановились, начинают заикаться, краснеть. Ведущий должен максимально смягчить ситуацию, сделать так, чтобы эта игра стала для всех возможностью посмеяться и изучить свои реакции, а не поводом поиздеваться над сверстниками.

Подводя итог, ведущий просит добровольцев рассказать о том, что они чувствовали, какие эмоции испытывали, когда их прерывали, когда они пытались продолжить рассказ. Необходимо подчеркнуть, что подобные ощущения испытывают застенчивые люди в большинстве жизненных ситуаций, а также постараться, чтобы добровольцы выделили то, что помогло им справиться с ситуацией, владеть собой и т.д. Можно записать «результаты эксперимента» на доске, ещё раз отметив, что определяет «ситуацию застенчивости» и что помогает с ней справиться.

Ведущий. «Застенчивость – явление гораздо более распространённое, чем думают многие, в особенности сами застенчивые люди.

Застенчивые люди очень робки, а их самовосприятие обычно достаточно негативно. Так они остро ощущают свои действительные и мнимые недостатки и не знают или не ценят своих положительных качеств. «Застенчивость – отпрыск стыда», - писал Сидней Смит.

Один из самых известных исследователей феномена застенчивости, американский психолог Филипп Зимбардо, говорил о том, что среди застенчивых людей условно можно провести градацию на внешне- и внутренне застенчивых.

Задумайтесь над приведёнными ниже изречениями. Запишите номера тех, которые вам ближе.

1. Я озабочен своим стилем поведения.
2. Я постоянно пытаюсь разобраться в себе.
3. Я озабочен своей манерой держатся.
4. В целом я озабочен своей персоной.
5. Меня беспокоит, как я выгляжу.
6. Я много думаю о самом себе.
7. Меня, как правило, очень волнует, какое впечатление я произвожу.
8. Часто я выступаю героем своих фантазий.
9. Прежде чем выйти за порог, я смотрюсь в зеркало.
10. Я часто критически настроен по отношению к себе.
11. Меня волнует мнение других обо мне.
12. У меня бывает ощущение, что я наблюдаю за собой со стороны.
13. Я часто беспокоюсь по поводу своей внешности.
14. Я чувствителен к смене своего настроения.

Если преобладают чётные номера, то вы относитесь к типу внутренне застенчивых, склонных к самоанализу, если нечётных – то к внешнему типу.

Как вы считаете, для какого из этих двух типов людей ощущение собственной застенчивости представляет большую проблему? Почему?»

Упражнение «Моя уникальность»

Под музыку расслабление и медитативный текст (см. Приложение №2).

Рефлексия

Ведущий просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №5 «Я и мои ценности»

Цель: Осознание ценностей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений.

Психологическая разминка «Что главное в жизни»

Ведущий предлагает участникам по цепочке закончить предложения:

- Счастливее всего я чувствую себя, когда...
- Хуже всего я чувствую себя, когда...
- Никак не могу понять, почему я ...
- Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...
- Главное, что я хотел бы изменить, это...

Основная часть «Ранжирование целей»

Всем участникам команды предлагается составить и записать на листе формата А4 по четыре первичных и вторичных цели, а затем проранжировать их по степени значимости, с аргументами.

Затем проводится обсуждение результатов.

Упражнение «Золотая рыбка и подарки»

Ведущий: «Представьте, что у вас сейчас появится возможность и дарить и получать подарки! У меня в руках волшебная палочка, которая может исполнять все ваши желания. Правда, она не очень мощная, и делает только то, что находится между чудесами и реальностью. С ее помощью вам просто начинает везти – то, о чем вы мечтали, но казалось нереальным – осуществляется. Поэтому загадайте три желания, близкие к реальности, но лично для себя. Это могут быть и материальные вещи и совершенно нематериальные. У вас будет минута тишины, подумайте о том, что могло бы вас сделать счастливыми. Подарите себе эти подарки и насладитесь приятными минутами».

Далее желающие могут поделиться своими ощущениями.

Упражнение «Скульптор»

Участникам команды предлагается выстроить ассоциативные фигуры в виде пирамид по значимости жизненных целей. Лучший скульптор, который аргументированно презентует и защитит свою скульптуру, является победителем и его жизненные цели обсуждаются всей командой.

Рефлексия

Ведущий просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №6 «Семья как ценность»

Цель: Осознание ценности понятия «семья». Помощь в установлении взаимопонимания с родителями.

Психологическая разминка «Когда я вырасту...»

Группа стоит в кругу. Один участник выходит вперёд и со словами: «когда я вырасту, я буду такой...» изображает себя. Остальные делают один шаг вперёд и повторяют слова и жесты. Делают все участники группы.

Основная часть «Идеальные мужья и жены»

Группа делится на 2 подгруппы, состоящие из девушек и юношей. Задание в группах: написать ассоциации к понятиям «идеальный муж» (для девушек) и «идеальная жена» (для юношей). Работа продолжается 10 минут. После обсуждения вырабатываются общие рекомендации для юношей и для девушек.

Упражнение «Что я понимаю?»

Все участники начинают свободное, «броуновское» движение. Задача каждого - подойти как можно к большему количеству сверстников и спросить, что для него лично значит слово «семья» и, в свою очередь, ответить на поставленный вопрос.

Упражнение «Ладонки будущей семьи»

Каждый участник на листе А4 обводит свою ладонку и подписывает лист. Затем команда делится на 2 подгруппы (девушки и юноши). Группа юношей получают листочки с ладонками девушек и наоборот. Необходимо на каждом пальчике написать самое важное качество для построения будущей семьи. Группа работает совместно. Затем все получают свои листочки и обсуждают результаты.

Упражнение «Рисунок семьи»

Участники берут листы бумаги и все необходимое для рисования. На рисование каждому отводится 15 секунд. По сигналу ведущего каждый передает свой листок соседу слева, который продолжает рисовать, развивая сюжет в любом направлении. Работа продолжается до тех пор, пока лист каждого участника не пройдет по кругу и не вернется к автору. После проведения проводится обсуждение (влияние стереотипов на развитие сюжета, критерии нестандартности, переживания, вызванные рисованием и рисунками).

Рефлексия

Ведущий подводит итоги встречи и просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №7 «Дружба и любовь как ценности»

Цель: Формирование представления о любви как о ценности, основе человеческой жизни.

Психологическая разминка «Приятно ли со мной общаться?»

Каждому участнику команды предлагается записать на листе бумаге четыре положительных качества каждого участника команды. Встав в круг, каждый участник начинает своё выступление со слов: «Мне приятно с тобой общаться, потому что ты...». После чего проводится обсуждение полученных качеств.

Основная часть

Для следующих заданий участники делятся на 2 команды.

«Лучший подарок»

Каждая команда придумывает, какой подарок лучше всего подарить юноше или девушке на день рождения, а также продумать слова, с которыми вручается подарок.

«Символ любви»

Каждой команде предлагается на листе формата А1 изобразить символ *любви*. При этом необходимым условием является то, что каждый участник команды должен изобразить какую-то часть рисунка. Затем каждая команда проводит защиту своего символа.

«Аргументы»

Каждый участник выбирает себе соперника и пытается привести аргументы, что лучше «любить или быть любимым». Упражнение проводится в быстром темпе, по типу игры в мяч. По завершению определяется, кто представил больше аргументов и чьи аргументы были более убедительны.

«Рекомендации себе»

Каждой команде даётся время, в течение которого необходимо написать рекомендации самому себе. При этом необходимым условием является то, что каждый участник команды должен написать не менее пяти рекомендаций. Затем каждый участник команды проводит защиту своего комплекта.

Рефлексия

Ведущий подводит итоги встречи и просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №8 «Общение как ценность»

Цель: Формирование убеждения: «Другой - это ценность». Гармонизация общения.

Психологическая разминка «Молекулы»

Участники группы хаотично двигаются по комнате. По сигналу ведущего («Молекула 2», «Молекула 3», «Молекула 4»), необходимо образовать мини-группы, количество человек в которых определяется сигналом ведущего.

Основная часть «Я не такой, как все, и все мы разные»

Участникам группы предлагается в течение пяти минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, как они понимают смысл феномена «общение». Рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания все рисунки перемешиваются и участники рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «общение».

В обсуждении необходимо подвести подростков к выводу о том, как люди по-разному понимают одни и те же вещи. Каждый человек особый, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы каждый ощущал свою ценность.

Упражнение «Иллюзии общения»

Участникам предлагается ответить на следующие вопросы:

- Каких качеств, необходимых для общения, по вашему мнению, не хватает вам?

- Каких качеств, необходимых для общения не хватает в других людях?

- Чем мы похожи и в чем различны?

- Что дает возможность и что мешает понимать друг друга, чтобы хорошо общаться?

При благоприятной обстановке можно произвести обмен мнениями, каких качеств не хватает для успешного общения каждому участнику, по мнению всех?

Рефлексия

Ведущий подводит итоги встречи и просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Занятие №9 «Успех как ценность»

Цель: Формирование умения и идентифицировать социальные роли и установления гармоничных отношений между своими желаниями и возможностями.

Психологическая разминка «Хочу и надо»

Участникам предлагается на листе бумаги нарисовать линию своей жизни, при этом отметив основные вехи и свой возраст. Отмечаются планируемые годы учёбы, возраст создания семьи, наличие детей и т. д. Затем каждый представляет свой вариант и отвечает на возникшие вопросы.

Основная часть «Путь к успеху»

Ведущий: «Подумайте, пожалуйста, о важнейших целях, стоящих перед вами, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас, и вы действительно хотите ее достичь».

На это задание участникам группы дается 5 минут, после чего ведущий продолжает: «Теперь выберете из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает... Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение... Сосредоточьтесь на выбранной цели...

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом...

Оставаясь с закрытыми глазами, представьте себе, пожалуйста, что перед вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма... И над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель... А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил - сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам, достичь вершины холма...

И эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного - разрушить прямую как луч тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они пытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины...

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого “возмутителя спокойствия”. Ощущайте направление движения. Вы даже можете обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей...

А когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он сейчас может вам сказать...

И вот пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь... А потом запишите свои размышления по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону...»

Упражнение «Я начинаю - ты продолжаешь»

Ведущий предлагает всем учащимся продолжить фразу «Мое будущее представляется мне ..., потому что ...».

«Жизненный выбор моих сверстников зависит от ...».

Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний ведущий делает вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной ответственности за свое будущее.

Рефлексия

Ведущий подводит итоги встречи и просит подростков поделиться впечатлениями о содержании занятия. Участники делают это по очереди и прощаются друг с другом. Расставаясь, передают друг другу улыбки.

Заключение

Ценностно-смысловые ориентации - это система значимых и иерархически взаимосвязанных идеальных и материальных понятий, отраженных в сознании подростка и направляющих его деятельность и поведение в сторону согласования личных и общественно значимых потребностей. Ценностно-смысловые ориентации имеют социализирующее и личностно-развивающее значение, позволяя старшекласснику приобщиться к общечеловеческим ценностям и проблемам. Формирование и развитие ценностно-смысловых ориентаций старшеклассника - это процесс, в ходе которого происходит наиболее интенсивное осознание значимости актуальных для юношеского возраста сфер жизнедеятельности (самопознание, общение, подготовка к семейной жизни, труд, гражданско-патриотическая активность).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

я – настоящее

я – идеальное

я – в моем
представлении

я – глазами
других людей

Медитативный текст

Мир долго готовился к моему появлению... До меня на свете жило много разных людей, и каждый из них своей жизнью вносил свой маленький вклад в тот мир, в который должен был придти я. Очень долго они готовили мою маму и моего папу, чтобы они выросли, смогли встретиться и полюбить друг друга. Это было не просто, но это случилось, и через некоторое время после их встречи произошло великое событие, величайшее событие всей мировой истории – на свет появился я. Когда на свет появился Я, формочку, с которой делали меня – разбили, а другого такого – больше нет и появиться не может. Какой бы не был я – я не повторим. Я не повторим в своих глупостях, таких смешных и понятных только мне, потому что эти глупости – только мои, и даже похожие глупости других – уже совсем другие глупости. Я неповторим в своих заблуждениях, потому что мои заблуждения вырастают на моей почве, под моей верой и моими страхами и надеждами. И как бы не был я со стороны похож на сотню таких же, как я – я точно знаю, что мой мир принадлежит только мне, в нём особый цвет и запах, в нём мой горизонт, моя боль и моё солнце. Мой путь – это только мой путь, и потому для меня он – бесценен...