

## Занятие с элементами тренинга «Самое дорогое, что у нас есть – это ЖИЗНЬ!» (5-8 кл)

**Цель:** - помочь учащимся в личностном осмыслении, осознании ресурсов, которые составляют силу личности, личностную основу.

**Задачи:**

- создать атмосферу общности и взаимопонимания,
- учить подростков выражать свои чувства с помощью литературной грамотной речи,
- помочь сформировать представление о жизненных ценностях, понятии –жизнь.

**Необходимые материалы и оборудование:**

Мультимедийная установка, музыкальное сопровождение, бумага, ручки, доска, мел.

**Ход занятия:**

Самая большая ценность в мире – жизнь:  
чужая, своя, жизнь животного мира и растений,  
жизнь культуры, жизнь на всем протяжении –  
и в прошлом, и в настоящем, и в будущем.  
Д.С.Лихачев

Объявление регламента работы, правил работы в тренинге.

1. Обмен мнениями по теме занятия с целью выяснения «Что самое важное в жизни».
2. Видео <https://goo.su/by0f>

**Притча о ценностях жизни.**

Однажды отец богатой семьи решил взять своего маленького сына в деревню, на ферму, чтобы показать сыну насколько бедными могут быть люди.

Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:

- Как тебе понравилось путешествие?
- Это было замечательно, папа!
- Ты увидел, насколько бедными могут быть люди? — спросил отец.
- Да.
- И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

— Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них — бухта, которой не видно края.

Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды.

У нас патио на заднем дворе, а у них — целый горизонт.

Отец лишился дара речи после этого ответа сына. А сын добавил:

— Спасибо, папа, что показал мне, насколько богаты эти люди.

Не правда ли, что всё это зависит от того с какой точки зрения смотреть на мир?

Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё!

Но вот купить что-либо из вышеперечисленных вещей невозможно.

Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже запастись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего!

С самого раннего детства мы с вами слышим слово «жизнь». У каждого человека при упоминании этого слова появляются свои мысленные ассоциации: с мамой, с семьей или мальчиком из соседнего двора, а может быть, с бабушкой или ...

Давайте попробуем определиться, с чем у каждого из вас в первую очередь ассоциируются это слово. Вы видите на доске цветок, но нем нет лепестков. Сейчас я раздам вам лепестки и одним словом или несколькими словами скажите, что такое жизнь. Жизнь .....

После того, как все учащиеся запишут свои ответы, психолог подводит учащихся к выводу, что жизнь человека – самое дорогое, что есть у человека

**Тайна жизни...** Она дается один раз, и прожить его нужно так, чтобы не было невыносимо больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жег позор, за подловатое и мелочное прошлое...

Тайна жизни волновала людей всегда с того времени, как они осознали себя живыми существами. Имеет ли жизнь какую-то цель и смысл, и в чем они? Кто руководит человеческой жизнью? Можно сделать ее лучше? Имеет ли человек право уйти из жизни или лишить ее другого человека?

Эти и много других подобных вопросов во все времена привлекали внимание не только философов, а и писателей, художников, ученых и даже обычных людей — каждого, кто хоть раз задумывался над тайной своей жизни.

### **Притча «Жизнь и кофе».**

Однажды выпускники престижного колледжа зашли в гости к своему мудрому профессору, некогда многому их обучившему. Постепенно разговор зашел о жизненных трудностях, и тогда преподаватель предложил ребятам кофе. После согласия мужчина ушел, а вскоре вернулся с кофейником и уставленным разнообразными чашками подносом. Одни были красивыми и дорогими, сделанными из хрусталя или фарфора, другие – простые и неказистые, пластмассовые, дешёвые. - Посмотрите, что вы выбрали, - начал профессор, когда каждый из его учеников взял по чашке. – Вы все взяли лишь самые красивые и привлекательные чашки, оставив дешёвые на подносе. Это и есть источник ваших бед – вы стремитесь получить всё лучшее для себя. Но главное не то что снаружи, а что внутри. От красоты чашки не зависит вкус кофе, а именно он является вашей главной целью. Задумайтесь: кофе – это наша жизнь, а деньги, общество, работа – это всего лишь чашки. Мы стремимся к самой красивой чашке, забывая наполнять её содержимым. Но ведь она служит всего лишь средством, помогающим поддержать жизнь. Главное – кофе и его вкус. –

Обратить внимание на следующий стих:

Известно, время растяжимо.  
Оно зависит от того,  
Какого рода содержимым  
Вы наполняете его.

### **Упражнение «Ценности»**

**Цель** – осознать и понять важность самого главного в жизни, развитие умения расставлять приоритеты в жизни.

Участникам раздают по шесть листочков и предлагают на каждом из них написать то, что для них ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось, что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Нужно смять и отложить бумажку и осознать, как теперь без этого живется. Затем, то же самое происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности.

Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. И так шесть раз. Затем

предлагается осознать, что произошло, можно добавить какие-то ценности и посмотреть, сохранился ли прежний порядок ранжирования.

Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и гладким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время его проведения должна быть предельно безопасной — не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга).

Прежде чем проводить это упражнение в группе, ведущий должен получить опыт его проведения и оценить его глубину. В конце упражнения проводится обсуждение.

### **Упражнение «Если бы я был...»**

**Цель** - упражнение направлено на развитие ассоциативного мышления, снятие напряжения.

Ведущий произносит фразу «Если бы я был...», обращаясь к одному из участников. Участник должен закончить предложение любой фразой, пришедшей ему в голову.

### **Упражнение «Значимые события»**

**Цель** - способствует повышению осмысленности взгляда на свой жизненный путь, дает хороший повод задуматься, какие же события для нас действительно значимы.

*Описание упражнения.* Участников просят подумать о том, какие 10 событий в их жизни наиболее значимы. Эти события могут уже остаться в прошлом или происходить в настоящем, либо же планироваться в будущем. Упражнение выполняется индивидуально, на составление списка отводится 6–8 минут. После этого участников просят отметить, какие события касаются прошлого, какие – настоящего, а какие – будущего.

Затем ведущий рассказывает, что наше восприятие времени может существенно отличаться от его объективного, физического течения. С определенной долей условности можно утверждать, что психологическая длительность нашей жизни определяется не столько числом прожитых дней/месяцев/лет, сколько насыщенностью этих периодов значимыми для нас жизненными событиями.

### **Упражнение “Дом”.**

**Цель** – осознание ценности человеческого общения.

Продолжаем наше занятие. Представьте, что внезапно в горах пошел снег, поднялся сильный ветер. Перед нами открывается одиноко стоящая хижина. Мы в ней останавливаемся. Так как каждый совершает восхождение на свою собственную вершину жизни, то вы оказываетесь одни в горной хижине. У вас есть запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, магнитофон, телевизор, библиотека, компьютер с играми. Связь с внешним миром потеряна. Что вы будете делать, пока переживаете бурю?

На следующий день повторилась та же ситуация. Что вы будете делать?

А если ситуация продолжается месяц?

### **Упражнение "Катастрофа"**

**Цель** - участники в ходе решения психологически очень сложной ситуации получают ценнейший опыт нравственного выбора, учатся нести ответственность за свою жизнь.

"Наша группа возвращается из увлекательного путешествия на самолете. Осталось несколько часов пути, но... Случилось несчастье. Отказал сначала один, а затем и второй двигатель. Такое, увы, происходит иногда даже с самой современной техникой. Итак, самолет падает. Надежды практически никакой. Но вдруг в самолете появляется колдун, который готов вам помочь. Но колдун требует взамен спасения человеческой жизни отдать одно из человеческих достоинств. Именно достоинство, а не порок. Какое

достоинство вы отдадите, вы решите сами, причем при полном единогласии, то есть все участники путешествия (все члены группы) должны проголосовать за принимаемое решение. Если хотя бы один будет против, то нужно начинать все сначала.

Время на принятие решение примерно 10-12 минут, так как самолет продолжает падать. Не теряйте времени, надежда на спасение есть, но если вы не сможете прийти к общему решению, вы неминуемо погибните".

**Рекомендации ведущему.** До начала самой работы вам следует детально объяснить все детали предстоящей процедуры. А во время обсуждения и принятия решения вам не следует вмешиваться, ни под каким предлогом. Даже если будут прямые призывы помочь, на них нельзя реагировать — дайте возможность группе самостоятельно решить эту сложнейшую проблему. В этом и будет заключаться ваша помощь группе — формирование навыка принятия ответственного решения в условиях очень ограниченного времени.

### **Упражнение «Только от меня зависит.....»**

**Цель** – развитие умения понимать свои ценности и потребности, нести ответственность за себя.

Участники по кругу продолжают предложение.

У каждого из нас своя вершина жизни. У кого-то она маленькая и гладкая, у кого-то величественная и неприступная. И мы несём на своих плечах наши поступки, ценности, идеалы. У каждого в жизни свой путь. И как мы его пройдем и достигнем ли мы поставленной цели, зависит только от нас самих. Нам свойственно странное противоречивое отношение к жизни: с одной стороны, мы любим жизнь, с другой - не ценим ее каждодневно.

Мы считаем, что человек - «это звучит гордо», но хорошо при этом понимаем, что гордиться большинством деяний не приходится. Мы произносим высокие слова, но совершаем низкие поступки.

Просмотр видеофильма «Мотивация. Наша жизнь».

Для окончания занятия используется дебрифинг в виде ответа на вопрос «Самое важное – это...»

### **Литература:**

1. Грецов А. Психологические тренинги с подростками. Питер 2008.
2. Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники. М., 1967.
3. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е. , Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам. – Санкт-Петербург: Издательство «Образование – культура», 2002