

Конспект психологического занятия «Жизненные ценности» (профилактика профессионального выгорания педагогов-психологов)

Разработчик: педагог-психолог МОУ Школа с. Белоярск
Виталий Владимирович Соболевич

Цель: рассмотрение жизненных ценностей, способствовать осмыслению собственных ценностей, акцентировать важные и второстепенные ценности, создать предпосылки для глубокого самоанализа и развития умения осознанно выбирать важнейшие **жизненные приоритеты, как в жизни, так и в выбранном профессиональном маршруте**. Отработать навыки защиты своих ценностных ориентиров.

Задачи:

1. Сформулировать собственные **жизненные ценности**.
2. Объяснить, как эти **ценности влияют на вашу жизнь**.
3. Задуматься о важности определения основополагающих для выбора **жизненной стратегии жизненных ценностей**.

Целевая аудитория: педагоги-психологи образовательных учреждений.

Ожидаемый результат: закрепление навыков глубокого самоанализа, идентификация сложившейся самооценки профессионала, достижение ее оптимального уровня посредством осознания своего ценностно-смыслового потенциала, закрепление коммуникативных способностей в процессе вербализации своего опыта, как индикатора профессиональных компетенций педагогов-психологов.

Используемый материал: аудиоаппаратура, карточки-жилеты с названием ценностей – 16 шт., песочные часы, сундучок, стеклянные декоративные шарiki.

План занятия:

Все участники сидят в кругу на стульях.

Психолог: «Здравствуйтесь коллеги, я рад видеть вас на сегодняшнем занятии и предлагаю начать его с приветствия.

1. **Приветствие:** упражнение «Здравствуйтесь, я ценю...»
2. **Вводная часть:** «Наши жизненные ориентиры»
3. **Основная часть:** Упражнение «Мои жизненные ценности»
4. **Заключительная часть:** беседа «**Ценности внутри меня**»
5. Подведение итогов.
6. **Рефлексия.**
7. Ритуал завершения

1. Приветствие: Упражнение «Здравствуйтесь, я ценю...»

Участники сидят в кругу. Ведущий – «Сейчас я предлагаю поздороваться друг с другом. Но здороваться мы будем не совсем обычным способом, надо будет поздороваться начиная фразу со следующих слов «Здравствуйтесь...» и закончить фразу «Я ценю ...». При этом важно понимать, что когда мы произносим «Я ценю ...», мы имеем в виду именно свои ценности.

Например: «Здравствуйтесь, я ценю музыку».

2. Вводная часть: вступительное слово

Каждый человек способен на многое, если вовремя сумеет заглянуть в себя и увидеть то зерно, которое даст разумные всходы. И в школьном возрасте необходимо научиться принимать решения, совершать самостоятельные поступки и нести за них ответственность. Ведь именно

поступок делает человека. Как стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Порой для этого нужно прислушаться к тем советам, которые предлагают люди, имеющие на это право, а порой нужно научиться прислушиваться к себе.

«Наши **жизненные ориентиры**. На что потратить эту **жизнь**?».

- Сегодня речь пойдет о наших ценностях, тема нашего занятия «Жизненные ценности».

- **Ценность - это важность**, значимость, полезность чего-либо.

- Какие виды **ценности вы знаете?** (Ответ участников)

здоровье, свобода, любовь, дружба, семья, материальная обеспеченность, благополучие близких, признание (уважение окружающих, популярность, интересная работа, качественное образование, развлечения, отдых, хобби, творчество).

- Какие бывают ценности?

Несомненно, ценности играют роль ориентиров в нашей жизни, они выносят оценку, одобряют или осуждают какие-либо действия или явления. Стоит понимать, что **есть ценности мнимые, ложные, иллюзорные. Ложной ценностью можно считать распространенное мнение о том, что любой ценой нужно выжить сегодня, забрав чужое благо, жизнь и счастье.** Человек выжил, нечестно забрал что-то, а потом, рано или поздно, приходит раскаяние. И теперь неизвестно, сможет ли такой изменившийся не в лучшую сторону человек сделать то хорошее, ради чего ему дали возможность выжить, сможет ли он своими дальнейшими действиями компенсировать то зло, которое он вольно или невольно принес в мир близким и чужим людям, выживая любой ценой.

3. Основная часть:

Упражнение «*Мои жизненные ценности*».

Психолог: «Я предлагаю вам принять участие в упражнении, которое называется «Мои жизненные ценности», и оно поможет каждому ответить на поставленный вопрос.

Перед началом я предлагаю одному из вас стать режиссером и выбрать важные для него ценности в количестве 7».

На доске развешены таблички с ценностями (которые были взяты из методики М.Рокича «Ценностно-смысловые ориентации»), которые участник выбирает по степени значимости для него.

Психолог: «Важно заметить, что каждая ценность представляет собой частицу вас самих. Теперь необходимо выбрать 7 участников, которые на протяжении упражнения примерят роль ценностей, уже выбранных ценностей. «Режиссёру» (далее Участнику №1) необходимо спросить разрешение у участников тренинга на определение роли ценности «Ты будешь моей ценностью...?», «Ты согласен(сна) стать моей ценностью?». После получения согласия на участника надевается табличка с надписью той или иной ценности. В итоге в группе остается еще 2 человека, которым не достались таблички с ценностями».

Все участники:

- отодвигают стулья и встают в круг, если позволяет пространство, то проходят в отдельно отведенное место возле круга и 7 из ребят, на которых надеты ценности, образуют круг и берутся за руки. Участник № 1 остается в центре круга. 2 участника остаются вне круга. Ведущий знакомит всех участников с задачами, которые им предстоит выполнить в ходе упражнения.

Задача участника № 1

Психолог: «1-му участнику предлагается встать в центр, а остальные участники берутся за руки и образуют круг вокруг 1-го участника. Участник в центре круга должен отреагировать так, как подскажет ему его сердце и интуиция. Твоя задача (обращается к участнику №1) сохранить целостность круга, обоснованно аргументировать свой ответ на каждый вопрос, продемонстрировать степень важности для тебя той или иной ценности».

Задача 2-х участников вне круга

Ведущий дает установку: «Оставшиеся 2 участника группы, которые будут находиться за пределами круга, вступают в диалог с участником № 1 и осуществляют попытку нарушить его целостность, оспаривая для него значимость той или иной цели. При этом важно, чтобы участники не перебивали друг друга, все ценности должны быть обсуждены, на обсуждение 1 ценности дается не более 40 секунд.

«Сейчас вы будете не силой, а словами, убеждением и настойчивостью подходить к участнику с надписью ценности и пытаться убедить Участника № 1 отказаться от данной ценности или оспорить ее значимость для него. Помните, что вам нужно охватить все ценности, но потратить на каждую не более 40 секунд.

Начать разговор можно с таких слов (2-м участникам выдаются карточки с примерными вопросами):

- **Зачем тебе эта ценность? Отдай ее мне.**
- **Что тебе дает эта ценность, может она не совсем то, что тебе нужно?**
- **Как это тебе поможет в жизни? Может ее заменить?**
- **Это уже не актуально для тебя – откажись!**
- **Ты боишься что-то менять?**
- **Какую ценность ты считаешь самой важной, т.е. ты точно ни за что мне её не отдашь?**

Задача 7 участников круга, которые воплощают ценности участника № 1: «ваша задача держаться за руки и отслеживать степень комфортности по отношению к тому, что вы услышите о своей значимости для участника № 1».

4. Подведение итогов

Для участника № 1: «Что Вы узнали о своих жизненных ценностях благодаря игре?»

Для 7 участников в роли ценности: «Каково для вас было, быть чьей-то ценностью?».

Для 2-х участников во вне круга: «Что для Вас составило трудности?», «Почувствовали ли вы силу убеждения в словах участника № 1?»

Вопрос всем: «В чем больше всего проявляется влияние ценностей на жизнь человека?»

Психолог: «В иерархии ценностей, т. е. в порядке их распределения по важности. Например, каждый из нас в той или иной степени ценит свободу. Если, однако, «жизнь в мире и согласии с окружающими» для вас важнее, чем свобода, вы согласитесь на рабство (на потерю свободы, лишь бы обрести мир и согласие). Иными словами, именно приоритет той или иной ценности по отношению к другим сильнее всего влияет на нашу жизнь и на жизнь окружающих».

После завершения упражнения участники снова садятся на стулья в круг.

Психолог: «Сейчас я прошу всех снять с себя чужие ценности и положить на стол, а участнику №1 предлагается поблагодарить участников словами – «Спасибо за то что ты согласился(лась) быть моей ценностью, у тебя есть свои ценности и свои я забираю обратно»

5. Ритуал завершения

Ведущий достает сундучок, открывает его и обращается к участникам:

Психолог: «Мы не можем уйти отсюда с пустыми руками, каждый из вас имеет свои ценности и поэтому, сейчас я открою данный сундучок, в котором сосредоточены все ценности этого мира. Каждый из вас возьмет 2 ценности, и одна из них должна подразумевать «вашу ценность, как психолога в своей профессии» (чем или как я ценен в своей профессии), другая же должна подразумевать «Что вы цените в своей профессии». Ценность, которую вы достанете из сундучка, будет символизировать маленький стеклянный шарик (камушек). При этом я прошу вас озвучить вашу ценность вслух и высказать мысли, с ней связанные в данный момент».

Все участники тренинга берут по 2 стеклянных декоративных шарика (камушка) и называют спустя некоторое время, после того как они определились с ценностями. Далее происходит обсуждение выбранных ценностей, при желании участники могут использовать метафоры и сравнения, делиться своими мыслями по поводу выбранных ценностей.

!!! Психолог выступает в диалог с каждым участником и перефразирует услышанное участнику (например: «правильно ли я Вас понял..., Вы подразумеваете...») с обязательным достижением отзеркаливания сказанного участником. В данном случае опыт сказанного участником и услышанного от психолога создают предпосылки для глубокого самоанализа и развития умения осознанно выбирать важнейшие жизненные приоритеты, как в жизни, так и в выбранном профессиональном маршруте.

Психолог проговаривает притчу: притча «Человек» (И. В. Стишенок).

«Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех. Временами он отдыхал: смотрел телевизор, ходил в гости, посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа — дом — работа — дом — работа — дом.

Как все. Но однажды Человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: «Мы умеем жить!». И Человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно. Так на Земле появился еще один Творец».

Психолог: «В этом сундучке есть еще одна ценность». Психолог достает песочные часы и передает их по кругу.

Психолог: «Помните, Время – ценность. Самый мудрый человек тот, кто понимает его невозвратность» (Данте). «Как мир меняется! И как я сам меняюсь!».

6. Рефлексия

Психолог:

- «С чем вы уходите...?» (подразумеваются ощущения, чувства, ощущение наполненности т.д.).
- «Что дало вам данное занятие?» (подразумеваются навыки, осознания, приемы в работе и т.д.).

7. Дополнительное задание для размышлений

Психолог: «Заметьте, какие изначально вы выбрали и произнесли ценности в начале занятия (упражнение «Здравствуйте я ценю...») и какие ценности вы выбрали в окончании занятия как профессионалы. Подумайте как данные ценности взаимодействуют между собой (то есть, участникам предлагается соединить 3 ценности и подумать об их значимости, влиянии на жизнь и на профессиональный путь).

Используемая литература:

1. Хаткевич О. А. Переходный возраст. – Минск: Изд. ООО «Красико – принт», 2003
2. И. С. Артюхова. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – Москва: Изд. «Первое сентября», 2003
3. Интернет ресурсы.