



## **ПОБЕДИТЕЛИ**

**I Всероссийского конкурса педагогического мастерства  
«К вершинам профессионального успеха – 2015/2016»**

### **в номинации**

**«Профессионал дополнительного образования»**

**Галяутдинова Альфия Тимергалиевна**

Педагог-психолог

**Пасечникова Ирина Юрьевна**

Педагог-психолог

**Сердюк Елена Юрьевна**

Педагог-психолог

МБУ «Центр психолого-медико- социального  
сопровождения № 85»,

г. Набережные Челны, Татарстан

**Практико-методическая разработка  
занятия в тренинговом режиме  
«ЖИЗНЕННЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ ЦЕННОСТИ»  
для подростков с целью успешного  
формирования межличностных отношений,  
поведения, потребностей  
и личностных целей**



## **Жизненные и личностные ценности**

Жизненные ценности очень важны, потому что они формируют наши отношения, поведение, решения и нас самих.

Жизненные ценности не возникают за один день. Они - результат нашего опыта, и формируются с самого детства. Огромную роль в этом процессе играют наши родители, учителя, книги, которые мы читаем, фильмы, которые мы смотрим, люди с которыми мы общаемся.

Жизненные ценности неразрывно связано с понятием «зрелость». На этом тренинге мы рассмотрим четыре «параметра» зрелости: физическая, умственная, эмоциональная, социальная.

**Цель тренинга:** прояснение своих ценностей, потребностей и личностных целей; развитие способности и достижимости поставленных целей.

### **Задачи:**

1. исследовать составляющие зрелости: физическую, умственную, эмоциональную, социальную;
2. обозначить жизненные и личностные ценности;
3. прояснить ценностно-смысловую сферу и как развить ее.
4. развитие коммуникативных навыков: выражать свои чувства, принимать чувства других.
5. воспитание нравственно-этических норм взаимодействия.

**Категория:** подростки

### **Этапы работы:**

#### **1. Упражнение «Знакомство».**

**Цель:** разогрев, включение всех участников в работу, повышение тонуса группы.



**Общее представление о зрелости.** Начать с краткой проверки. Написать слово «зрелость» в центре доски (ватмана) и обвести его. Спросит у подростков, какой смысл они вкладывают в это слово. Записать их ответы на линиях-лучах, отходящих от центра схемы.

## **2. Упражнение: «Четыре составляющие зрелости».**

**Цель:** помочь каждому подростку осознать понятие «зрелости»

Начертить на доске большой круг и разделить его на 4 части. Озаглавить каждую четверть: физическая, умственная, социальная, эмоциональная. Сверху написать название «Зрелость» Во время обсуждения составляющих зрелости записывать ключевые слова.

### **Эмоциональная зрелость**

- Способность выражать свои чувства уверенно и эффективно,
- Способность признавать собственные ошибки и выражать истинные эмоции.

*Быть эмоционально зрелым человеком значит иметь контроль над своими чувствами и эмоциями, особенно такими сильными, как гнев. Например, разозлившийся 4-летний ребёнок может бесконтрольно распинывать предметы и кричать, в то время как 13-летний подросток вполне способен воздержаться от пинков, ударов и выкриков, даже если он разочарован или зол. В возрасте 13 лет человек, как правило, располагает более зрелыми способами выразить свои эмоции, в том числе гнев, хотя некоторые подростки всё ещё не умеют контролировать себя и зачастую создают себе серьёзные проблемы.*

*Другая сторона эмоциональной зрелости - это умение выразить истинные чувства и эмоции, а также способность открыто признавать собственные ошибки, не пытаясь «извинить» себя или скрыть неприглядные факты. Эмоционально зрелый человек может сказать: «Я был неправ», «Простите» или «Я очень расстроен».*



### **Социальная зрелость:**

- Способность учитывать, какое влияние ты оказываешь на других.
- Способность отстаивать свои позиции в ситуациях давления, когда друзья оспаривают твои стандарты, ценности или интересы.
- Способность оставаться самим собой.

*Социальная зрелость предполагает взаимоотношения с другими людьми, ответную реакцию на их действия. Быть социально зрелым человеком означает понимать, как твои слова и поступки могут повлиять на окружающих. Например, обзывательство или распространение сплетен причиняют боль людям, такие поступки нельзя назвать зрелыми. Ваша социальная зрелость определяется именно вашими реакциями. Важно, как вы ведёте себя, когда ваши друзья бросают вам вызов - подвергают сомнению то, что важно для вас: ваши стандарты, ценности, интересы, понятие о том, что хорошо, а что плохо. Она влияет на вашу готовность отстаивать свои убеждения, даже если они идут вразрез с убеждениями лучших друзей. Социальная зрелость помогает выбирать друзей, ценности которых совпадают с вашими и позволяет «оставаться самим собой».*

*Важно помнить, что физическая зрелость наступает сама по себе, не требуя особого участия человека. Однако невозможно достичь умственной, эмоциональной и социальной зрелости без осознанных усилий, обдуманых решений и разумных действий. Ежедневно мы видим вокруг себя множество людей и замечаем, что некоторые 40-летние ведут себя менее зрело, чем иные 10-летние. Гормоны и физическое развитие тела ведут к тому, что человек взросло выглядит, но это не гарантирует, что он мыслит и поступает, как взрослый.*

### **Умственная зрелость:**

- Способность взвесить последствия, прежде чем принять решение и начать действовать.



- Способность ставить перед собой цели и умение откладывать собственные сиюминутные удовольствия ради достижения цели.
- Способность использовать мозг, а не только действовать импульсивно:

*Умственная зрелость предполагает размышления о последствиях поступка заранее. Часто говорят, что именно неблагоприятные последствия ведут человека к зрелости, так как все мы учимся на своих ошибках. Итак, развитие умственной зрелости означает умение взвесить последствия, прежде чем принять решение и начать действовать.*

*Быть умственно зрелым человеком также значит уметь «откладывать удовольствия». Помните, когда вы были маленькими, и вам чего-нибудь хотелось, вы во что бы то ни стало должны были получить это сразу. Многие и в старшем возрасте страдают от того, что хотят и не могут получить желаемое немедленно. Однако именно умение «отсрочить» удовлетворение своей потребности является ключевым шагом к достижению умственной зрелости. Итак, иногда приходится откладывать свои сиюминутные желания и удовольствия ради достижения более важных целей»*

### **Физическая зрелость:**

- Включает в себя физические изменения организма в подростковом периоде.
- Включает в себя развитие мозга человека
- Мозг человека претерпевает физические изменения до 20-25-летнего возраста.
- Центры мозга человека, отвечающие за принятие решений, самоконтроль и сдерживание эмоций, окончательно формируются в последнюю очередь.

*Важно помнить, что для достижения физической зрелости человеку не нужно ничего предпринимать, она наступает сама по себе. Физическая зрелость касается исключительно тела и готовит подростка к периоду юношества и к будущему производству потомства. Считается, что физическое формирование*



*подростка наступает приблизительно к 18 годам. Однако последние исследования утверждают, что развитие мозга завершается лишь к 25 годам. Центры мозга человека, отвечающие за принятие решений, самоконтроль и содержание эмоций, окончательно формируются в последнюю очередь.*

*Именно из-за этого «отставания» подростки, в отличие от взрослых, пребывают в группе повышенного риска. Но это не касается других трёх параметров зрелости. Их развитие зависит от вас самих.*

Обсудить, какие модели можно назвать «незрелым поведением». То, что мешает приобретению ценности: например, давление сверстников, стремление удовлетворять свои желания немедленно, «плохая компания» и т.п.

### 3. Методика Шкала зрелости – Где находишься ты?

**Цель:** Оценить себя по каждому из высказываний согласно 10-балльной шкале.

Незрелость	ключ	Зрелость
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Думает только о себе, действует исключительно в собственных интересах</li> </ul>	УС	Думает о своих словах и поступках, об их воздействии на окружающих.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поступает правильно, только из страха, что его «поймают», или если знает наверняка, что за ним наблюдают.</li> </ul>	УС	Поступает правильно даже тогда, когда его никто не видит.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не имеет чувство защищенности, а потому плывет по течению толпы.</li> </ul>	ЭС	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятелен и независим, придерживается своих убеждений и ценностей.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сосредоточен на своих сиюминутных удовольствиях, беспечно относится к своему будущему.</li> <li>• Имеет стереотипы относительно полов (все парни д. б. мужественными, девушки слабыми).</li> <li>• Путает любовь и физическое влечение.</li> <li>• Считает, что общение с определенными людьми может сделать его более хорошим и значимым в глазах других.</li> <li>• Эгоцентричен, заботится только о себе.</li> <li>• Безудержен в выражении эмоций</li> <li>• Не может признать, когда</li> </ul>	<p>У</p> <p>С</p> <p>УЭ</p> <p>С</p> <p>ЭС</p> <p>Э</p>	<p>Сопrotивляется давлению.</p> <p>Умеет «откладывать» удовольствия, когда это необходимо, Ко всему подходит ответственно.</p> <p>Отмечает взаимодействие сильных и слабых качеств(мягкость, воля) в представителях обоих полов. Отдает себе отчет в том, что любовь - нечто большее, чем физическое влечение.</p> <p>Старается стать стоящим человеком, компетентным во всем, Формирует себя как личность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Заботлив и сердечен, достаточно уверен в себе, чтобы отдавать, а не только получать.</li> <li>• Контролирует свои эмоции. Способен признать свою неправоту, не боится совершать ошибки.</li> </ul>
---	---	---



он неправ, всеми способами скрывает собственные ошибки.	Э	
---	---	--

#### 4. Упражнение «Мои ценности»

**Цель:** выявить, какие ценности являются главными, а какие второстепенными в жизни.

##### **Перечень возможных ценностей:**

1. Материально обеспеченная жизнь
2. Счастливая семейная жизнь
3. Здоровье
4. Творчество
5. Наличие хороших и верных друзей
6. Свобода как независимость в действиях и поступках
7. Любовь
8. Уверенность в себе
9. Интересная работа
10. Красота природы и искусства
11. Познание, стремление к новому
12. Активная, деятельная жизнь

#### 5. Упражнение «Рисунок моих ценностей»

**Цель:** сравнить главные ценности, которые имели и имеют значение для человека на каждом этапе его жизни.

#### 6. Упражнение «Дары»

**Цель:** вспомнить и осознать значимые на протяжении жизни моменты или людей, которые сыграли важную роль в жизни для человека.



Вспомнить значимых на протяжении жизни для них людей, что они получили от окружающих (родных, близких, друзей, учителей и др.) Необходимо, вспомнить то, что можно назвать даром в прямом смысле этого слова.

Мама \_\_\_\_\_

Папа \_\_\_\_\_

Дедушка, бабушка \_\_\_\_\_

Брат, сестра \_\_\_\_\_

Друзья \_\_\_\_\_

Другие близкие \_\_\_\_\_

#### **7. Заключение. Игра «Чемодан»**

**Цель:** осознать важность ценностей и поставленных целей, выбрать и развить стратегию достижения жизненной цели.

#### **Список литературы**

1. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. ( Программа уроков психологии для младших подростков). – СПб.: РЕЧЬ, 2007.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? /Психологические игры и упражнения, часть1–4. – М.: ГЕНЕЗИС, 2010.
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я./Уроки психологии в средней школе. – М.: ГЕНЕЗИС, 2012.
4. Щуркова Н.Е. Игровые методики: классное руководство. – М.: Педагогическое общество России, 2002.