Муниципальное автономное образовательное учреждение гимназия № 29 г. Томска

«Мои жизненные ценности»

(план-конспект деловой игры)

Автор разработки мастер-класса

Потей Л.В.

Томск - 2020

**Деловая игра «Мои жизненные ценности»**

**Цель:** Способствовать осознанию участниками игры собственных жизненных ценностей и их влияния на жизнь.

**Задачи:**

1. Определение участниками иерархии жизненных ценностей на данном этапе жизненного пути.
2. Понимание смысла, который они вкладывают в ту или иную ценность.
3. Осознание важности определения основополагающих жизненных ценностей для выбора стратегии поведения.

**Оборудование:**

* Презентация «Жизненные ценности».
* Списки ценностей (для каждого участника).
* Матрица «Жизненные ценности».
* Карточки для записей (по 8 штук на каждого участника).
* Цветные карандаши, ручки.

**Ход мероприятия:**

*Ведущий:*

- Сегодня мы проведем игру, которая называется «Мои жизненные ценности». Давайте начнем с небольшой разминки.

1. **Упражнение «Встаньте те, кто ценит…»**

Описание: отодвинуться от стола, чтобы можно было легко встать. Ведущий, стоя рядом за столом, произносит фразу: «Встаньте те, кто ценит – называется одна из ценностей (дружба, деньги, свобода, власть, семья, достаток, везение). Те, кто считает, что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места.

Обсуждение:

- Что показало это упражнение? (*Ценности у людей одинаковые*).

*Ведущий:*

- Рассмотрим основные понятия. Что же такое «ценности»? Как вы понимаете это слово?

**(***Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает вектор его существованию*).

- Какие жизненные ценности Вы знаете?

(*Существует около 15 ценностей, которые называют «вечными ценностями». Звучат они одинаково, а их смысл – у каждого человека свой. «Ценности», как коробки с этикетками на кухне, но только хозяйка знает, что в них хранится*).

- Одинаково ли они значимы для Вас? Какова их цена?

*Ведущий:*

- Прежде чем приступить к следующему упражнению, хотелось бы прочитать стихотворение Юрия Левитанского, которое, на мой взгляд, тоже очень подходит к теме нашего занятия:

*Каждый выбирает для себя*

*женщину, религию, дорогу.*

*Дьяволу служить или пророку –*

*каждый выбирает для себя.*

*Каждый выбирает по себе*

*слово для любви и для молитвы.*

*Шпагу для дуэли, меч для битвы*

*каждый выбирает по себе.*

**2.Индивидуальная работа участников**

*Ведущий:*

- Предлагаем Вам проранжировать общие «Жизненные ценности» по степени личной значимости с помощью матрицы.

Инструкция: Вам предложен список из 15 ценностей (тест ЦПСЛ Морогина). 1. Нужно попарно сравнить каждую ценность из списка со всеми остальными и каждый раз выбирать ту ценность из пары, которая кажется Вам ***более жизненно важной***. При сопоставлении ценностей исходите из того, как Вы сами понимаете эти ценности. В каждой паре обвести кружком номер той ценности, которую выбрали.

2. Посчитайте сумму баллов по каждой ценности и внесите в итоговую таблицу.

3. Согласно полученным результатам, все 15 ценностей получили свой ранг (количество баллов) в Вашей ценностно-потребностной сфере личности.

*Ведущий:*

- Уважаемые коллеги, предлагаю Вашему вниманию притчу:

***Притча «Полная банка»***

*Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял пятилитровую стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спросил студентов, полна ли банка? Ответили: да, полна. Тогда он открыл банку горошка и высыпал её содержимое в большую банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Ответили: да, полна. Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка? Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна. Тогда из-под стола он достал кружку с водой и вылил её в банку до последней капли, размачивая песок. Студенты смеялись.*

*— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется. Горошек — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль. Песок — это всё остальное, мелочи. Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горошек и камни. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок. Тогда студентка подняла руку и спросила профессора, какое значение имеет вода? Профессор улыбнулся. — Я рад, что вы спросили меня об этом. Я это сделал просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для развлечений.*

3. **Игра «Ценности»**

Инструкция к игре: Напишите на восьми отдельных листах Ваши жизненные ценности. (*Можно воспользоваться Списком ценностей Шварца*).

Устройтесь удобно, расслабитесь и представьте: раннее утро, Вы просыпаетесь, за окнами брезжит рассвет. Вам тепло и уютно. Вдруг раздается телефонный звонок. Вы поднимаете трубку и слышите приятный голос. Вас называют по имени и предлагают отправиться в волшебное путешествие к мудрецу, который поможет Вам найти ответы на Ваши вопросы. Вы согласны? В дорогу Вам нужно взять только Ваши ценности. И так, Вы отправляетесь в путешествие.

Вы садитесь в такси, машина подъезжает к зданию аэропорта и водитель просит Вас отдать за поездку одну из тех ценностей, которую Вы взяли с собой. (*Одну карточку с ценностью выложить в центр стола*).

Вы входите в здание аэропорта и слышите свою фамилию по громкоговорителю. Вас просят подойти к кассе. Вы подходите к кассе и Вам протягивают билет в обмен на одну из ценностей (2 к*арточку – отложить*).

Вы летите в самолете, в бизнес классе и вдруг самолет начинает трясти. Выходит стюард и сообщает Вам о скором крушении самолета. Но, если Вы отдадите одну из ценностей, катастрофы не произойдет (о*тдать 3 карточку*).

Вы благополучно приземляетесь в лес (*пустыня*). Темно. Вы не знаете куда идти. И вдруг видите человека, который предлагает Вам свою помощь в обмен на Вашу ценность (*отдаете 4 карточку*).

Проводник выводит Вас из леса (*пустыни),* и Вы видите перед собой горы. Ваш дальнейший путь проходит в горах, но у Вас нет ни снаряжения, ни провизии. У подножья гор стоят два магазина. Какие две ценности Вы отдадите за провизию и снаряжение? (*Отдать 5 и 6 карточки*).

Вы продолжаете свой путь по горам. И Вы уже видите хижину мудреца. Но внезапно перед Вами появляется пропасть, пройти которую у Вас нет никакой возможности. Перед Вами появляется проводник, и предлагает свою помощь в обмен на ценность (*отдать 7 карточку*).

И вот, Вы перед хижиной мудреца. Вы входите в хижину, и Вас приветствует седой старец. С какой ценностью Вы пришли к нему? Вы ведете неспешный разговор. Проходит время, и мудрец говорит о том, что Вам пора уходить. Он благодарит Вас за встречу. И в благодарность возвращает, на Ваш выбор, одну из тех ценностей, которую Вы отдали по дороге к нему. Какую ценность Вы возьмете с собой? (*возьмите ее назад*).

***Рефлексия:***

* С чем трудно/легко Вам было расстаться?
* Что помогло пройти игру до конца?
* Что помогло отдать ценности?
* Что является ценным для Вас на данном этапе жизненного пути?
* Какой смысл Вы вкладывали в ту или иную ценность?
* Как изменилось Ваше внутреннее состояние?

*Ведущий:*

- Велико желание заранее знать, за что и как придется платить. Но в жизни так не бывает. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что мы для себя избираем, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем мы предполагали. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свои время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

*«В ночной целительной глуши*

*Перебираю драгоценности,*

*Хранимые на дне души.*

*Их у меня не так уж много,*

*Но больше и не надо мне.*

*При подведении итогов*

*Они не падают в цене!»*

**Подведение итогов:**

1. Что вы узнали о своих жизненных ценностях благодаря игре?

2. Что, по-вашему, люди ценят из того, что для Вас не представляет интерес?

3. Какие из ваших ценностей, на ваш взгляд, не являются ценностями для других?

4. Все ли люди исповедуют одинаковые ценности?

*Милтон Рокич считает, что всех людей объединяет один и тот же комплекс основных ценностей с очень небольшими различиями (этот комплекс может быть дополнен лишь несколькими другими ценностями).*

5. В чем больше всего проявляется влияние ценностей на жизнь человека?

*В иерархии ценностей, т. е. в порядке их распределения по важности. Именно приоритет той или иной ценности по отношению к другим сильнее всего влияет на нашу жизнь и на жизнь окружающих.*

**Упражнение «Браслет дружбы».**

*Ведущий:*

- Перед Вами лежат ленточки, каждый должен взять свою ленточку и подарить любому человеку с пожеланием чего-то доброго и хорошего.

- Пока мы вместе, рядом, чувствуем плечо и поддержку друзей, мы будем делать добрые дела и помогать друг другу – это тоже очень ценно.

Участники дарят друг другу ленточки.

*(Звучит песня Александра Дольского «Мне звезда упала на ладошку»).*

**Используемая литература**

1. Гирко Д.Д. Развитие жизненной компетентности //Психолог в школе. 2018. № 5-6.
2. Игра «Аукцион ценностей». - http://trepsy.net/delo/stat.php?stat=234
3. Методы активного социально-психологического обучения /Учебно-методическое пособие для студентов IV курса отделения психологии. – Воронеж, 2003.
4. Хватнева Е.В. Конспект МО группового тренинга «Мои жизненные ценности». - http://docplayer.ru/58695166-Konspekt-mo-gruppovogo-treninga-moi-zhiznennye-cennosti-avtor-sostavitel-hvatneva-elena-vladimirovna.html
5. Тренинг социальных навыков старшеклассников «Я и мои ценности» / Автор-разработчик Гущина Т. Н. - <https://gcvr.edu.yar.ru/dokumenti/metodisti/trening_sotsialnih_navikov.pdf>
6. Ценностный опросник Шварца. - http://www.hr-portal.ru/tool/cennostnyy-oprosnik-shvarca

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Список ценностей (по Шварцу):**

1    РАВЕНСТВО (равные возможности для всех)

2    ВНУТРЕННЯЯ ГАРМОНИЯ (быть в мире с самим собой)

3    СОЦИАЛЬНАЯ СИЛА (контроль над другими, доминантность)

4    УДОВОЛЬСТВИЕ (удовлетворение желаний)

5    СВОБОДА (свобода мыслей и действий)

6    ДУХОВНАЯ ЖИЗНЬ (акцент на духовных, а не материальных вопросах)

7    ЧУВСТВО ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ощущение, что другие заботятся обо мне)

8    СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК (стабильность общества)

9    ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ВПЕЧАТЛЕНИЙ (стремление к новизне)

10    СМЫСЛ ЖИЗНИ (цели в жизни)

11    ВЕЖЛИВОСТЬ (предупредительность, хорошие манеры)

12    БОГАТСТВО (материальная собственность, деньги)

13    НАЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (защищенность своей нации от врагов)

14    САМОУВАЖЕНИЕ (вера в собственную ценность)

15    УВАЖЕНИЕ МНЕНИЯ ДРУГИХ (учет интересов других людей, избегание конфронтации)

16    КРЕАТИВНОСТЬ (уникальность, богатое воображение)

17    МИР ВО ВСЕМ МИРЕ (свобода от войны и конфликтов)

18    УВАЖЕНИЕ ТРАДИЦИЙ (сохранение признанных традиций, обычаев)

19    ЗРЕЛАЯ ЛЮБОВЬ (глубокая эмоциональная и духовная близость)

20    САМОДИСЦИПЛИНА (самоограничение, устойчивость к соблазнам)

21    ПРАВО НА УЕДИНЕНИЕ (право наличное пространство)

22    БЕЗОПАСНОСТЬ СЕМЬИ  (безопасность для близких)

23    СОЦИАЛЬНОЕ ПРИЗНАНИЕ (одобрение, уважение других)

24    ЕДИНСТВО С ПРИРОДОЙ (слияние с природой)

25    ИЗМЕНЧИВАЯ ЖИЗНЬ (жизнь, наполненная проблемами, новизной и изменениями)

26    МУДРОСТЬ (зрелое понимание мира)

27    АВТОРИТЕТ (право быть лидером или командовать)

28    ИСТИННАЯ ДРУЖБА (близкие друзья)

29    МИР КРАСОТЫ (красота природы и искусства)

30    СОЦИАЛЬНАЯ СПРАВЕДЛИВОСТЬ (исправление несправедливости, забота о слабых)

**Ценностно-потребностная сфера личности Владимира Морогина**

- «здоровье»

- «семья»

- «честь»

- «уверенность»

- «общение»

- «свобода»

- «работа»

- «безопасность»

- «творчество»

- «благополучие»

- «справедливость»

- «риск»

- «еда»

- «престиж»

- «секс»