

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Торопецкого района
Плоскошская средняя общеобразовательная школа**

Принята Советом школы
Протокол № 16
от 21 августа 2023 г

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол №17
от 21 августа 2023

Утверждаю
Директор школы
Приказ №126
от 21 августа 2023 г

**Развивающая психолого-педагогическая программа
«Формирование эффективной системы ценностных
ориентаций обучающихся»**

Составитель: педагог-психолог
Галан Светлана Владимировна

**п.Плоскошь
2023 год**

1.Аннотация

на развивающую психолого-педагогическую программу

«Формирование эффективной системы ценностных ориентаций обучающихся»

Научные, методологические и методические основания программы Разработанная программа МБОУ ТР Плоскошская СОШ отвечает актуальным запросам психолого- педагогической практики. Человечество переживает процессы глобальной перестройки, модернизации. Анализ показывает, что философы, педагоги и психологи сходятся во мнении, что разрушение системы общественных ценностей, характерное для разнообразных «переходных периодов» в социальной истории, само по себе выступает сильнейшим дестабилизирующим для такого «переходного» общества фактором. В такие нестабильные периоды страдает подрастающее поколение. Среди молодежи, особенно среди подростков, усиливаются вызывающее поведение, возникает феномен немотивированной жестокости, растет подростковая преступность, заметно опережая темпы роста правонарушений в других возрастных группах, появляются все новые виды отклоняющегося поведения.

Анализ научной литературы показал, что ценности личности - это очень сложный, многогранный феномен, определяемый авторами по-разному, порой во «взаимоисключающих и несопоставимых смыслах» (Д.А. Леонтьев):

- 1) как субъективная значимость каких-то объектов или явлений, способных удовлетворять определенные потребности человека (К.А. Абульханова-Славская, В.А. Василенко, В.П. Тугаринов, А.С. Шаров, С.Л. Рубинштейн, К. Роджерс, Г. Оллпорт, А.Н. Леонтьев, В.Ф. Сержантов и др.);
- 2) как представления о желательном, как убеждения, как идеалы, эталоны (К. Клакхон, В.Б. Ольшанский, Л.М. Архангельский, О.Г. Дробницкий, А.И. Донцов, М. Рокич, Ш. Шварц и У. Билски, В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев, Д.А. Леонтьев, С.С. Бубнова и др.);
- 3) как представления о должном, принципы, нормы поведения (В.А. Бодров, Г.В. Ложкин, А.Н. Плющ и др.);
- 4) как разновидность установок или как аттитюды (А.Г. Здравомыслов, В.А. Ядов, И.Г. Афанасьева, У. Томас, Ф. Знанецкий, Н.А. Кириллова и др.);
- 5) как элементы мотивации наряду с потребностями и мотивами (Э. Фромм, А. Маслоу, В.Г. Морогин и др.).

Но, несмотря на многообразие подходов к трактовке ценностей, мнения большинства авторов сходятся в том, что индивидуальные ценности являются важнейшими, ядерными компонентами структуры личности, обуславливающими направленность личности, ее активность, устойчивость, целостность «Я», мировоззрение и т.д.

Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску подхода к формированию правильной системы ценностных ориентаций личности, которая обеспечит процесс успешной социализации и личностного развития человека. Основная мысль работы заключается в том, чтобы корректировать и развивать у обучающихся эффективную систему ценностных ориентаций. Если говорить в общем, то можно заключить что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности, а также повышать успешность детей не только в процессе обучения, но и в любой важной для них деятельности, а также служить хорошей профилактикой антисоциального поведения подростков.

Программа содержит полный перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы, включая диагностический инструментарий, описание практических заданий и упражнений, требования к ее проведению. Программа реализуется по результатам диагностики, анализ которой показал негармоничные и в свою очередь неэффективные системы ценностных ориентаций у определенной группы подростков. Для оценки эффективности программы проводится диагностический срез на входе и выходе.

Методологические принципы:

Принцип системности.

Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме групповых занятий.

Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка.

Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности.

Принцип личностного подхода.

Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

Принцип интерактивного обучения.

Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний. Принцип последовательности.

Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

Принцип единства чувств и знаний.

Получаемые участниками знания должны прорабатываться не только в сфере интеллекта, но и в эмоционально-чувственной сфере.

2.Актуальность и перспективность

Современная образовательная ситуация характеризуется гуманизацией и гуманитаризацией обучения и воспитания, ориентации на развитие целостной, разносторонне развитой личности, способной к самоопределению в многообразии открывающихся в ней перспектив. Одним из неотъемлемых процессов в усилении гуманизации образования является его важными содержательными компонентами, играющими значительную роль в становлении мировоззрения, в духовном развитии школьника. Однако, основное влияние в подростковом возрасте на формировании личности оказывает не столько собственно содержание образования, сколько методы и технологии обучения и воспитания, характер и стиль педагогического общения. Нельзя также не учитывать влияния собственной наследственности подростка. Несмотря на значительный литературный материал по проблеме, вне поля зрения ученых оставался такой аспект как развитие ценностных ориентаций подростков. Актуальность избранной проблемы в научном аспекте определяется необходимостью рассмотрения влияния педагогического общения с подростками на развитие эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру.

В связи с тем, что на данный момент проблема формирования системы ценностных

ориентаций недостаточно проработана, соответственно практических наработок недостаточно. Плановая диагностика обучающихся подросткового возраста определила группу обучающихся имеющих неэффективную систему ценностных ориентаций личности. Анализ работы специалистов в этой области дал толчок поиску подхода к формированию правильной системы ценностных ориентаций личности, которая обеспечит процесс успешной социализации и личностного развития человека. Основная мысль работы заключается в том, чтобы корректировать и развивать у обучающихся систему ценностных ориентаций. Если говорить в общем, то можно заключить что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности, а также повышать успешность детей не только в процессе обучения, но и в любой важной для них деятельности, а также служить хорошей профилактикой антисоциального поведения подростков.

Программа реализуется в форме тренинга и состоит из 10 занятий, занятия могут проводиться 2 раза в неделю или ежедневно. Продолжительность одного занятия - 2 часа. В программу включены задания по самоанализу; консультативные формы взаимодействия; семинары (лекционный материал, дискуссии, анализ различных проблемных ситуаций и путей их преодоления). Используемые методы, техники и технологии с указанием ссылок на источники прописаны в методических рекомендациях.

Первое занятие является вводным и направлено на ознакомление с предстоящей работой, формирование мотивации к работе. Первые два занятия преследует цель - способствование осознанию системы ценностных ориентаций. Особенностью третьего занятия является способствование пере- оценке неконструктивных ценностных ориентаций. Четвертое занятие направлено на осознание собственных личностных особенностей. После чего на пятом занятии происходит сравнительный анализ собственных личностных особенностей с инструментальными ценностями. Шестое и седьмое занятие направлены на развитие навыков целеполагания. На восьмом занятии прорабатывается сфера ответственности. После чего проводится вторичный анализ по методике М. Рокича, с целью определения изменений в системе ценностных ориентаций. На последнем занятии проводится заключительная рефлексия и анализ проделанной работы.

Каждое занятие включает в себя: основную часть и заключительную (рефлексия, индивидуальные консультации по запросу).

Современная образовательная ситуация характеризуется гуманизацией и гуманитаризацией обучения и воспитания, ориентации на развитие целостной,

разносторонне развитой личности, способной к самоопределению в многообразии открывающихся в ней перспектив. Одним из неотъемлемых процессов в усилении гуманизации образования является его насыщение важными содержательными компонентами, играющими значительную роль в становлении мировоззрения, в духовном развитии школьника. Однако, основное влияние в подростковом возрасте на формировании личности оказывает не столько собственно содержание образования, сколько методы и технологии обучения и воспитания, характер и стиль педагогического общения. Нельзя также не учитывать влияния собственной социальной среды и наследственности подростка. Несмотря на значительный литературный материал по проблеме, вне поля зрения ученых оставался такой аспект как развитие ценностных ориентаций подростков. Актуальность избранной проблемы в научном аспекте определяется необходимостью рассмотрения влияния педагогического общения с подростками на развитие эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру.

3.Цель и задачи программы

Основная цель: формирование и развитие эффективной системы ценностных ориентаций.

Задачи:

1. осознание особенностей собственной системы ценностных ориентаций
2. осознание личностных особенностей
3. информирование
4. развитие навыков целеполагания

Адресат: программа предназначена для подростков в возрасте от 14 до 18 лет. Реализация может проводится на основе данных диагностики, которые указывают на присутствие у обучающихся неэффективной системы ценностных ориентаций. Критерии ограничения на участие в программе указаны в пояснительной записке. Занятия проводятся два раза в неделю (5 недель). Такой временной промежуток между занятиями даёт необходимое время для отработки навыков и полного усвоения полученной информации. С другой стороны, за это время знания и полученный опыт не успеваю «забыться», поэтому информация каждого последующего занятия будет базироваться на актуализированных знаниях прошлого урока. Продолжительность одного занятия - 2 часа.

Это время необходимо для тщательной проработки полученной информации, навыков, а также самоанализа. Всё вышеперечисленное способствует повышению эффективности реализации программы.

4. Ожидаемые результаты

Промежуточные: повышение целеустремлённости у обучающихся, появление навыка целеполагания, осознание значимости семьи и ближайшего окружения, положительное самоотношение, переоценка ценностей.

Итоговые: сформированность эффективной системы ценностных ориентаций.

Ценностные ориентации являются результатом внутреннего и внешнего взаимодействия в процессе развития личности, субъективным отражением объективного мира в сознании конкретного индивида. Будучи осознанными, ценности играют огромную роль для определения направленности индивида, его ориентации в социальной среде.

Формирование системы ценностных ориентации представляет собой процесс становления личности, и эта система является средством реализации определенных общественных целей.

Таким образом, процесс формирования ценностных ориентации представляет собой процесс перевода объективных ценностей в субъективные, лично значимые. Возникает задача формирования у ребенка неосознанных движущих сил просоциального поведения и внутренних «тормозов», сдерживающих негативное поведение.

5. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе;

Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.

2. Личный отказ детей от участия в программе;

Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.

3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи;

4. К участию не допускаются дети в возрасте до 14 лет

Критерии 3 и 4 обоснованы тем, что программа базируется на использовании

когнитивных компонентов, поэтому реализация при их несоблюдении будет неэффективной.

6. Гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы (специалисты, дети и их родители) обеспечивается обязанностью специалиста знать и соблюдать права детей и родителей, предусмотренные Конвенцией о правах ребенка; Конституцией РФ; федеральными и региональными законодательными актами; Этическим кодексом практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16), СанПиНом 2.4.1.2660-10 от 22.07.2010 г. № 91, Уставом и локальными актами Центра. Во время проведения занятий программы специалисты (педагог- психолог, администрация школы) несут ответственность за безопасность среды и качество профессиональной деятельности. Реализация программы проводится на базе МБОУ ТР Плоскошская СОШ по условиям договора о безвозмездном оказании услуг. Участие в программе является добровольным. Зачисление ребёнка в группу производится по приказу на основании договора со школой и заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних (Закон об образовании: ст.42, ст.44, ст.54).

Администрация школы несёт ответственность за предоставление необходимого помещения и оснащения для проведения программы, а также посещаемость детей. Задача обучающихся приходить на занятия к определенному времени и выполнять домашние задания. Педагог-психолог является ответственным за детей в часы проведения программы, а также должен отслеживать психологическое состояние обучающихся во время проведения программы и обеспечивать психологическую поддержку детям при необходимости.

7. Система организации контроля за реализацией программы

Система организации контроля реализации программы выражается в составлении плана графика на месяц. План содержит информацию о количестве занятий, назначенных днях и времени проведения. Документ согласуется со школой, после чего ставится подпись специалиста, печать школы и подпись директора. Присутствие детей на занятии контролирует заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

8. Содержание программы

«Формирование эффективной системы ценностных ориентаций»

Учебный план программы
«Формирование эффективной системы ценностных ориентаций»

Цель программы: формирование и развитие эффективной системы ценностных ориентаций личности

Категория участников: обучающиеся 8-11 классов

Срок обучения: 5 недель.

Режим занятий: два раза в неделю по два учебных часа

№ п/п	Раздел	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Введение	2	0,5	1,5	Диагностика, наблюдение
2.	Основная часть	14	2,5	11	Рефлексия
3.	Подведение ито- гов	4		4	Диагностика, рефлексия
	Итого:	20	3	16	

Учебно–тематический план программы
«Формирование эффективной системы ценностных ориентаций»

Цель программы: формирование и развитие эффективной системы ценностных ориентаций личности

Категория участников: обучающиеся 8-11 классов

Срок обучения: 5 недель.

Режим занятий: два раза в неделю по два учебных часа

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов (уч.ч.)	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Введение	2	0,5	1,5	
1.1.	Выявление системы ценностных ориентаций	2	0,5	1,5	Диагностика, наблюдение
2.	Основная часть	14	3,5	10,5	
2.1.	Мои ценности	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.2.	Переоценка неконструктивных ценностных ориентаций	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.3.	Мои личностные особенности	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.4.	Инструментальные ценности	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.5.	Мои планы	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.6.	Дорога к успеху	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
2.7.	Ответственность	2	0,5	1,5	Интерактивная связь, выполнение заданий, рефлексия
3.	Подведение итогов	4		4	
3.1.	Работа над собой	2		2	Диагностика, рефлексия
3.2.	Подведение итогов	2		2	Рефлексия
	Итого:	20	3	16	

Занятие 1

Цель: осознание эффективности собственной системы ценностных ориентаций

Ход занятия: Данное занятие основано на методике М. Рокича «Ценностные ориентации» (Приложение 1). При помощи правильного её использования в качестве психологической техники, психолог даёт обучающимся возможность увидеть свою систему ценностных ориентаций. Обучающийся сможет понять её гармоничность и недостатки; осознать, что для него является наиболее важным; корректировать дальнейшие действия именно по отношению к этому; увидеть те качества личности, которые следует развивать для успешности в достижении желаемого.

Психолог: Сейчас мы с вами выполним одну психологическую методику. Результаты помогут вам лучше разобраться в себе, а также понять почему вам в жизни удаётся достигать одних целей и не получается других». Детям раздаются бланки терминальных и инструментальных ценностей.

«Сейчас ваша задача в бланке А поставить цифру 1 около ценности, которая для вас является самой важной и так пронумеровать все ценности от 1 до 18 по степени значимости для вас. В списке Б даны характеристики человека, их также нужно будет пронумеровать от самой значимой - 1 до самой не значимой - 18. То есть вы выбираете те черты личности, которые являются наиболее важными для вас. Также около каждой ценности напишите процент её реализованности в вашей жизни.

После выполнения задания участник выходит к доске и записывает пять самых значимых ценностей из первого и пять из второго списка.

Психолог: 1. Посмотри внимательно на то, что ты написал и подумай, какие ценности из списка Б могут помочь тебе в достижении первой ценности списка А. И соедини их стрелками. И так по порядку нужно проработать все ценности списка А.

2. Как ты думаешь, каких качеств не хватает в списке Б, которые могли бы помочь тебе в достижении целей из первого списка. Запиши эти качества отдельно, теперь посмотри внимательно на них, именно над этими качествами тебе нужно будет работать, для того, чтобы в жизни реализовать то, что ты планируешь. Например, если человек ставит на первое место в жизни любовь, но не считает важными качества, такие как чуткость, отзывчивость, доброжелательность; то в этом случае даже если он создаст семью, всё равно столкнётся с массой проблем, которых мог бы избежать. Поэтому важно что- бы ваши личностные качества совпадали с вашими целями. Хотите сделать карьеру – развивайте целеустремленность, хотите создать благополучную семью – развивайте

«человеческие» качества.

Также при анализе учитывается процент реализованности ценностей.

Занятие 2

Цель: осознание системы ценностных ориентаций

Упражнение 1. «Мои ценности»

Цель: осознание собственных ценностных ориентаций и деструктивных установок.

Инструкция: Перед вами личностные качества. Выберите те качества, которые вы цените более высоко, которые вы считаете необходимыми для достижения успеха, конструктивного самоутверждения, общения с другими людьми, для личностного роста и развития. Совершая выбор, спросите себя, какими из качеств вы предпочли бы обладать:

Способный, сопереживающий другим людям, уравновешенный, продуктивный, вспыльчивый, эгоистичный, интеллектуальный, злой, деликатный, добрый, грубый, надежный, беспечный, самолюбивый, честолюбивый, оригинальный, уважающий других людей, творческий, высокомерный, великодушный, конфликтный, здравомыслящий, равнодушный, агрессивный, энергичный, способный сотрудничать с другими, мудрый, уважающий других, терпеливый, одаренный, пассивный.

Список содержит альтруистические качества личности, отражающие социальный интерес к другим людям, и эгоистические, деструктивные качества. Каких качеств оказалось больше: конструктивных или деструктивных?

Рефлексия: Как Ваши предпочтения, ценности влияют на выбор целей и способов самоутверждения?

Упражнение 2. «Хочу, могу, делаю»

Цель: осознание собственных ценностных ориентаций.

Инструкция: Перечислите свои ценности, желания, которые актуальны для вас на данный момент, которые помогут вам конструктивно самоутвердиться. Заполните первый столбик таблицы в графе «хочу». Оцените свои ресурсы, возможности и заполните второй столбик таблицы «могу». Подумайте, что можно сделать для достижения желаемого. Какие конструктивные способы самоутверждения можно использовать для этого.

«Хочу» (ценности, желания)	«Могу» (возможности, способности, ресурсы)	«Делаю» Что можно сделать для достижения желаемого

Рефлексия:

Как Ваши ценности влияют на выбор способов самоутверждения?

Домашнее задание:

Встаньте перед зеркалом. Важно, чтобы вы видели себя в полный рост. Глядя себе в глаза, скажите: «Я принимаю себя таким (такой), какой (какая) я есть. Я люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть».

Занятие 3

Цель: способствование переоценке неконструктивных ценностных ориентаций.

Инструкция: У нас есть несколько важных сфер которые необходимо проработать, для того чтобы понять насколько правильно выстраивается твоя система ценностных ориентаций.

Итак, начнем с семьи. На листе бумаги напиши, что хорошего сделала для тебя твоя семья, в чем помогла тебе в жизни и т.д. Постарайся не упустить ни одной детали. Распиши про каждого близкого родственника.

Далее подведи черту и напиши, что ты сам сделал важного для своей семьи. А потом напиши те поступки, по отношению к ней, которые ты не хотел бы совершать.

Теперь то же самое сделаем со сферой друзей. Но писать нужно на отдельном листе.

Следующим этапом разберем то, сколько времени ты уделяешь развлечениям и отдыху. Что полезного тебе даёт эта сфера?

Теперь коснемся сферы учебы. Следует прописать, что ты получил или можешь получить от школы. А на второй половине – что ты сам сделал для нее со своей стороны.

После окончания заданий проводится тщательное обсуждение всех областей. Прорабатываются проблемные области и недостающие сферы. Следует привести ребенка к пониманию взаимозависимости сфер и необходимости вкладываться для того чтобы получать от них больше. А также осознать важность роли каждой сферы в его жизни.

Занятие 4

Цель: осознание собственных личностных особенностей

Упражнение 1. «Психологический портрет»

Цель: осознание собственных личностных особенностей

Инструкция: Напиши на листе бумаги все свои положительные стороны, подведи вертикальную черту и на второй половине напиши все свои отрицательные стороны.

Рефлексия: Каких качеств у тебя больше, какими из них ты гордишься больше всего? В чем тебе помогает каждое из этих качеств в твоей жизни? Какие недостатки у тебя присутствуют? С какими из них ты хотел бы справиться? Как они тебе мешают в жизни и конкретно в чем?

Инструкция: Теперь напиши на одной стороне бумаги мнение окружающих о твоих положительных качествах. На второй половине листа напиши, какие отрицательные качества в тебе видят?

Рефлексия: Что привело к формированию такого мнения о твоей личности? (рассказать про каждое из качеств) Можешь ли ты контролировать формирование твоего образа? Что для этого необходимо делать?

Упражнение 2. «Мои возможности»

Цель: осознание собственных способностей

Ход упражнения: Участники на листах бумаги записывают собственные способности и умения (от банальных до особенных). Должно получиться не меньше 20 пунктов. Как только все участники готовы происходит зачитывание и общее обсуждение каждого участника. В свою очередь, слушая выступающего, остальные участники могут записывать его идеи, если они относятся к ним лично.

Рефлексия:

Сложно ли было вспоминать свои способности? Кто дописывал свой список, слушая других?

У нас больше способностей, чем кажется с первого взгляда? Зачем человеку способности и умения?

Как их можно с пользой применить?

Помогают ли они в достижении поставленных целей?

Упражнение 3. «Дерево моего «Я»»

Цель: осознание своих личностных особенностей участниками.

Материалы: бумага формата А3, фломастеры или карандаши.

Ход упражнения: Участники создают рисунки своего «Я».

Психолог: Наше Я - одна из самых больших загадок. Иногда Я обладает большим здравым смыслом, иногда - в нём звучит голос обиды, иногда – проявление собственного самолюбия, иногда - это голос озарения и творческой фантазии. А бывает - это проявление беззаботности и безрассудства.

Как же разобраться в этой многоликости своего Я? Вполне возможно, что я создаётся слоями, так же как земная кора. Совершим экскурсию вглубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с различными веточками. Одна из верхних веточек - внешнее Я. Нарисуйте её, придумайте сим- вол для этого Я или просто опишите словами.

Другая веточка - Я в учёбе. Изобразите так же это Я. Другая веточка - Я в семье. Ещё одна веточка - Я в кругу друзей. Дополните это дерево вашим Я в разном окружении, учитывая хобби, интересы, увлечения.

Теперь давайте поделимся с группой, какие деревья у вас получились.

Рефлексия:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Есть ли что-то общее в деревьях участников группы? Какие свои особенности мы выделили в первую очередь? Какие веточки?

Можно ли сказать, что это наши личные ресурсы?

То, что помогает справляться с трудными ситуациями?

Занятие 5

Цель: анализ инструментальных ценностей личности.

Упражнение 1. «Мой идеал успешного человека»

Цель: осознание ценностных ориентаций характера.

Инструкция: Опишите ваш идеал успешного человека. Какой у него характер, ценностные ориентации? Какие конструктивные способы самоутверждения он использовал в своей жизни для достижения успеха? Чем он занимается, к чему стремится, с кем и как общается и т.п.

Рефлексия: Тому, что способен сделать один человек может научиться и другой. Какие черты характера помогают успешному человеку в конструктивном самоутверждении?

Какие ценностные ориентации успешного человека влияют на выбор способов конструктивного самоутверждения? Какие способы конструктивно- го самоутверждения помогают в достижении успеха?

Упражнение 2. «Король и его свита»

Цель: выявление качеств и черт личности, помогающих и мешающих человеку конструктивно самоутверждаться.

Участники: Король (королева) и качества (черты) личности.

Инструкция: Сейчас один из вас будет Королем (Королевой). Остальные будут его свитой, но необычной. Итак, кто будет королем? Король занимает свой трон. Теперь Королю необходимо расположить вокруг себя свои качества: положительные, которые помогают ему в жизни успешно решать проблемы, достигать желаемого – поближе; и отрицательные качества – те, которые мешают ему достигать желаемого, создают проблемы, – подальше. (Король может размещать качества слева и справа от себя).

А теперь участники, которые играют качества личности протагониста, начинают вести диалог по поводу занимаемых ими мест, стараясь занять те, которые находятся ближе к «трону». Участники по очереди рассказывают о том качестве, которое они представляют.

«Король» внимательно слушает и принимает решение оставить все как есть, или произвести перестановку. В заключение «Король» благодарит всех участников за исполненные роли». По окончании игры происходит процедура «снятия роли».

Рефлексия: Какой вывод позволяют сделать выполненные упражнения? Трудно ли обладать качествами, которые помогают конструктивно самоутверждаться?

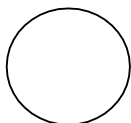
Упражнение 3. «Составляющие конструктивного самоутверждения»

Цель: развитие рефлексии, самоанализа

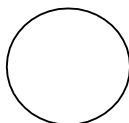
Ход упражнения: Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое самоутверждение.

Инструкция: Нарисуйте круг. Полный круг – это 100%. Закрасьте на нем сектор, который покажет, насколько у вас развиты компоненты конструктивного самоутверждения: целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, ответственности, самоуважения, самоконтроль, коммуникативная компетентность. Оцените эти качества в самом себе.

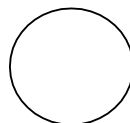
1.Решительность



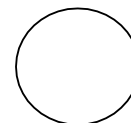
2. Настойчивость



3. Ответственность



4.Самостоятельность



5.

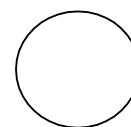
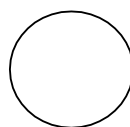
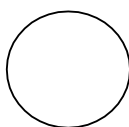
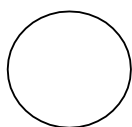
Целеустремленность

6. Самоуважение

7.

Ком. компетентность 8. Эмоциональная

саморегуляция



Рефлексия: Какие мысли и эмоции возникли у Вас после выполнения упражнения?
Как Вам бы хотелось изменить выраженность каждого качества?

Занятие 6

Цель: развитие навыков целеполагания.

Упражнение 1. «Мои личностные и профессиональные планы»

Цель: формирование навыков целеполагания, необходимых для конструктивного самоутверждения.

Инструкция: Опишите подробно свои достижения через 10 лет. Вы учитесь или работаете? Какую профессию Вы осваиваете или уже освоили? Что для Вас в данной профессии является самым привлекательным? Есть ли у Вас семья, дети? С кем Вы общаетесь? Какие у Вас увлечения? Как проводите свободное время? Как изменился Ваш характер, ценности, привычки и т.п.?

Рефлексия: Какие эмоции вызывает у Вас анализ своих достижений через 10 лет? Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам в реализации Ваших планов?

Упражнение 2. «Мой жизненный путь»

Цель: развитие рефлексии, целеполагания

Материалы: листы формата А4 для каждого участника, карандаши.

Инструкция: Нарисуйте на листе бумаги стрелу, идущую вверх. Это ваша жизнь, она не имеет конца и направлена вверх. Отметьте начало этого пути. Это дата вашего рождения. Отметьте на жизненном отрезке возраст, в котором вы сей час находитесь. На каком отрезке жизненного пути Вы сей- час находитесь? Теперь отметьте желаемый или предполагаемый «золотой возраст», в котором вы бы хотели находиться. Галочкой отметьте значимые события прошлого. Разделите свой жизненный путь на прошлое, настоящее и будущее. В настоящем пропишите свои ближайшие планы. В будущем: ка-

ким вы себя видите в далеком будущем. Запишите, каким образом Вы будете достигать желаемое.

Рефлексия: Какие способы конструктивного самоутверждения Вы использовали для достижения желаемого?

Упражнение 3. «Таким я хочу быть»

Цель: развитие целеполагания.

Необходимые материалы: карандаши, мелки, краски, фломастеры, цветная бумага, старые журналы, ножницы, клей.

Инструкция: Создайте коллаж на тему «Таким я хочу быть». Используйте для работы карандаши, краски, мелки, фломастеры, цветную бумагу и старые журналы.

Рефлексия: Какие мысли, эмоции вызывает у Вас анализ своего психологического портрета в будущем? Какие способы конструктивного самоутверждения помогут Вам осуществить Ваши желания?

Занятие 7

Цель: развитие навыков целеполагания.

Упражнение 1. «Успех»

Цель: осознание целей на пути к конструктивному самоутверждению.

Инструкция: Закончите предложение: «Успех в жизни для меня – это...» и письменно ответьте на вопросы: «Каковы мои притязания в жизни?», «Что я буду считать успехом, а что неудачей?».

Рефлексия: Какие цели помогают конструктивно самоутверждаться? Какие цели способствуют деструктивному самоутверждению личности? Что приводит человека к отказу от самоутверждения?

Упражнение 2. «Образ моей цели»

Цель: развитие целеполагания.

Материалы: листы бумаги А4 для каждого участника.

Инструкция: Представьте любую личную цель в виде образа. Например, чего бы вы хотели достичь в скором времени. Образ может быть абстрактный (солнышко, гора...) или конкретный (поступление в ВУЗ, отлично сданный экзамен). Изобразите на листе бумаги свой образ.

Рефлексия: Какие способы самоутверждения Вам необходимо использовать для достижения цели? Какие это способы (конструктивные, деструктивные, способы отказа от самоутверждения)?

Упражнение 3. «Лестница достижений»

Цель: развитие целеполагания, конструктивных способов самоутверждения.

Материалы: листы бумаги формата А4 для каждого участника и карандаши.

Инструкция: Подумайте о какой-нибудь цели, которую Вам бы хотелось достигнуть в течение ближайшего года, и кратко запишите ее. Нарисуйте на листе бумаги формата А4 лестницу из 6 ступеней. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Запишите около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель не достигнута либо достигнута полностью. Определитесь, на какой цели Вы находитесь в настоящий момент. Какие способы конструктивного самоутверждения необходимо использовать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Запишите под каждой ступенькой, какие способы конструктивного самоутверждения Вам необходимы для достижения поставленной цели.

Рефлексия: Какие способы конструктивного самоутверждения помогают в достижении поставленной цели?

Домашнее задание: Опишите конкретного человека, который олицетворяет собой тот уровень достижений, к которому вы стремитесь, и ту область деятельности, где вы хотели бы преуспеть. Моделями могут быть как ваши знакомые, так и хорошо известные люди, добившиеся необыкновенных успехов. Запишите имена этих людей и охарактеризуйте их качества и поведение, которые привели их к успеху.

Занятие 8

Цель: развитие ответственности личности.

Упражнение 1. «Ответственность»

Цель: сравнительный анализ позиций ответственности.

Инструкция: Как бы вы закончили следующие предложения:

- быть ответственным для меня означает...
- некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...
- безответственные люди – это...
- свою ответственность к другим я проявляю через...
- самый трудный для меня вид ответственности – это...
- ответственного человека я узнаю по...
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я...
- я побоялся бы нести ответственность за..., быть ответственным по отношению к

себе – это...

- я несу ответственность за...

По качеству ответов на вопросы психолог проводит беседу и тщательный анализ вместе с обучающимся.

Упражнение 2. «10 заповедей»

Цель: способствование развитию навыка ранжирования ценностей.

Ход упражнения: Участника просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Ведущий на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны дается задание выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди ведущий фиксирует на доске или ватмане.

Рефлексия:

По каким критериям ты делал ранжирование?

Посмотри на весь список, который получился – есть ли у тебя желание что-то изменить?

Какие чувства возникали у тебя в процессе выполнения задания? Какие выводы можно сделать из этого упражнения? Совпадает ли способ отбора заповедей с твоим способом отбора ценностей в жизни?

Упражнение 3. «Ответственность за свои потребности» Цель:

осознание ответственности за собственные потребности **Инструкция:**

Возьмите лист бумаги и карандаш.

Этап первый: Придумайте и запишите как можно больше предложений, начинающихся со слов «мне нужно...», «мне необходимо...». Включите в свои ответы все стороны своей жизни — эмоциональную, физическую, материальную, интеллектуальную и духовную. Запишите не менее 20 таких предложений в столбик. Не приступайте ко второй части упражнения, пока не выполните первую его часть. Записали? Прочтите эти предложения вслух, прислушиваясь к своим чувствам и ощущениям. Запомните эти ощущения.

Второй этап: Теперь вернитесь к началу Вашего списка и прочитайте его вслух, заменяя во всех предложениях слова «мне нужно...» на «я хочу...» и «я желаю...». Снова прислушайтесь к себе и отметьте различия в ощущениях, если они существуют. Напишите в комментариях, в чем заключаются эти отличия.

Например, примерьте 2 фразы и сравните ощущения:

«Мне нужно похудеть к весне» или **«Я хочу похудеть к весне»**.

Произнося какую фразу Вы чувствуете большую силу?

Вывод по рефлексии: Ответственность за свои потребности заключается в том, что мы беремся удовлетворять свои потребности самостоятельно, беря на себя заботу о том, чтобы привлекать к помощи окружающих нас людей.

Безответственный путь: «потребность» — «мне нужно это...» — «я жду чтобы кто-то догадался о моем желании» — «потребность так и осталась неудовлетворенной» — — — > «боль, разочарование». **Ответственное поведение:** «потребность» — «Я хочу это...» —

«осознаю, что мне нужна помощь» — «прошу — я хочу, чтобы ты...» — «желание исполнилось» — — — > «удовольствие, вера в людей».

Заключительная рефлексия:

Какие идеи относительно удовлетворения потребностей и взятие ответственности за это на себя у Вас возникли?

Какая из сфер у вас более развита в этом направлении? Какой вид поведения вы проявляете чаще?

Что необходимо делать, чтобы преобладало ответственное поведение? Как это влияет на нашу жизнь?

Занятие 9

Цель: определение изменений в системе ценностных ориентаций.

Ход упражнения: Данное занятие также проводится по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» (Приложение 1).

Психолог: «Сейчас мы снова заполним тест, который выполняли в начале занятий. Результаты помогут понять какие изменения в системе ценностных ориентаций произошли за время реализации программы, а также над чем еще нужно поработать». Детям раздаются бланки терминальных и инструментальных ценностей. «Сейчас ваша задача в бланке А поставить цифру 1 около ценности, которая для вас является самой важной и так пронумеровать все ценности от 1 до 18 по степени значимости для вас. В списке Б даны характеристики человека, их также нужно будет пронумеровать от самой значимой -1 до самой не значимой -18. То есть вы выбираете те черты личности, которые являются наиболее важными для вас. Около каждой из ценностей поставь процент её реализованности на данный момент».

После выполнения задания участник выходит к доске и записывает пять самых значимых ценностей из первого и пять из второго списка. Психолог: «1. Посмотри внимательно на то, что ты написал и подумай, какие ценности из списка Б могут помочь тебе в достижении первой ценности списка А. И соедини их стрелками. И так по порядку нужно проработать все ценности списка А. 2 Как ты думаешь, каких качеств не хватает в списке Б, которые могли бы помочь тебе в достижении целей из первого списка. Также подвергается анализу изменения в процентах реализованности по сравнению с первым занятием.

Рефлексия:

Какие изменения произошли по сравнению с первым занятием? Что поспособствовало этим изменениям?

Увеличился ли процент реализованности? Что этому помогло, а что мешало?

Стала ли система ценностных ориентаций более гармоничной?

Занятие10

Подведение итогов:

На последнем занятии происходит заключительное обсуждение для качественной оценки эффективности реализации программы, закреплении полученных знаний, умений и навыков.

Какие упражнения из нашего курса ты помнишь?

Какие из упражнений тебе понравились больше и чем именно? Как ты оцениваешь изменения собственной личности?

Какие упражнения повлияли на изменение в лучшую сторону? Какие выводы появились у тебя в процессе реализации программы? Как это может повлиять на твою жизнь?

Появились ли у тебя новые цели и стремления? Изменились ли у тебя отношения с окружающими? Смог ли ты лучше понять себя за время занятий?

Что нового ты узнал о собственной личности?

Занятие проводится в режиме консультации и при необходимости психолог корректирует направление мысли обучающегося, помогает прийти к нужным выводам и дорабатывает западающие проблемные области.

9. Методические рекомендации

В данной программе используются различные психологические методы, методики и технологии, они регулируются в зависимости от психологических особенностей участников.

Работа выстраивается с учётом возрастной категории, а также уровня развития детей. На первом занятии оценивается готовность обучающихся к работе. Важное место отдаётся созданию положительной мотивации к занятиям и формированию зоны доверия, что повышает продуктивность процесса и качество получаемых знаний. В процессе занятий происходит не только проработка существующих проблем, но и обучение правильному выражению своих чувств и мыслей, осознанию своего эмоционального состояния в той или иной ситуации. Важно правильно регулировать и направлять участника в процессе выполнения упражнений, а также рефлексии, с целью приведения его к ожидаемому результату, а также своевременного разрешения конфликтных ситуаций. Использование индивидуальных форм работы в подростковом возрасте является значимым в контексте учёта их психофизиологических особенностей, а в данном случае – возможность полностью открыться перед психологом не стесняясь мнения сверстников.

Особенностью проведения такого рода занятий является применение технологии «участник-участник», то есть психолог выступает в роли полноценного участника процесса и вместе с ребёнком выполняет различные упражнения, но функция регулятора процесса с него не снимается. Данный фактор формирует высокий уровень доверия к тренеру, а также дает возможность регулировать процесс «изнутри».

Занятия носят последовательный характер, то есть уделяется внимание правильному выстраиванию логики программы. Важное место отводится рефлексии, как «фактору, способствующему проведению через осознание нового опыта, осознанию собственных чувств и эмоций», поэтому ей отводится достаточно много времени от каждого занятия.

В некоторых случаях применяется метод релаксации. Данные меры применяются, когда психологическое состояние клиента носит критический характер.

10. Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. М., 1994.-237с.
2. Алексеев В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования. М., 1979.
3. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психологический журнал. 1984. Т.5. №5. С. 63 - 70.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб: Питер, 2002. - 344 с.
5. Анурин В.Ф. Ценностные ориентации и их влияние на формирование потребностей // Социология высшей школы. Подготовка специалистов для народного хозяйства. //Сборник научных трудов. Горький, 1982. - С. 116 - 129.
6. Артюхова Ю.В. Ценности и воспитание // Педагогика 1999г. - №4 с. 117-121.
7. Артюхова И. Ценности – цели подрастающего поколения: На первом месте – здоровье, а творчество на последнем // Директор школы. – 2001. – №10. – С.84–87.
8. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. Москва, Мысль 1976.
9. Беляева Т.Б. Изучение половых и возрастных особенностей в представлениях о ценностях человека // Ежегодник РПО, т. 1, Вып. 2. М., 1995. - С. 102 - 103.
10. Березин Ф.Б. Психическая и психофизическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. - с. 270.
11. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. М., 1978. – 312 с.
12. Будинайте Г.Л., Корнилова Т.В. Личностные ценности и личностные предпосылки субъекта // Психологический журнал. 1993. Т. 14. №5. С. 99 - 105.
13. Волков Б.С. Психология юности и молодости: Учебник для вузов.- М.: Трикста, 2006.-256с.
14. Выготский Л.С. Педагогическая психология. –М., 1991. – 512 с.
15. Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) // Социол. исслед. – 2002. – №1. – С.96–105.
16. Гудачек Я. Ценностная ориентация личности // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. М., 1989. С. 102 - 109.

17. Дербенев Д.П. Социальная адаптация детей . М.: Социальный журнал №1/2. 1997.
18. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога /под ред. И.В. Дубровиной, -М., 1987. – 241 с.
19. Залесский Г.Е. Психологические вопросы формирования личности. М. Мысль 1976.
20. Залесский Г.Е. Ценностно-мотивационные аспекты деятельностной теории учения. // Вестник МГУ. Психология 1998 №2 (апрель июнь) с. 58-67.
21. Захарчук А., Есликова Е. Ценности учащейся молодежи и людей среднего возраста // Специалист. – 1999. – №2. – С.30–32.
22. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. М., 1986.- 222с.
23. Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. М, 1982 – 128 с.
24. Изучение ценностно-смысловой сферы личности. Методические рекомендации / Составитель канд. психол. наук, доц. Яницкий М.С. Кемерово. 1997. - с. 39.
25. Киприянова Е. Жизненные планы, мотивы, потребности: результаты одного исследования ценностных ориентаций старшеклассников. // Экс- пресс-опыт 1999 - №1 (январь-июнь) с. 34-36.

26. Киприянова Е.В. Исследование ценностных ориентаций старшеклассников и управление социализацией личности // Обществознание в школе. – 1999. – №2. – С.50–52.
27. Кирилова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старшеклассников. // Вопросы психологии 1999 №6 с. 29.
28. Клименко И.Ф. Генезис ценностных ориентации. Исследование отношения к норме социального поведения на различных этапах социального развития человека // К проблеме формирования ценностных ориентации и социальной активности личности. М., 1992. - с. 3-12.
29. Кон И.С. Психология юношеского возраста: (проблемы формирования личности). М., 1979. - 175 с.
30. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000. – 992 с.
31. Крапивская Л.В. Личность и ее ценностные ориентации. М. 1983.
32. Круглов Б.С. Социальная направленность личности //Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. М., 1989. - с. 12 - 14.
33. Кузнецов В.М. Психолого-педагогические условия формирования личности учащихся. М., 1994 с. 144.
34. Лукин В. Гадкие лебеди: Жизненные ценности современной молодежи // Культура. – 2001. – №16. – С.4.
35. Мамедова Ж.С. Ценностные ориентации в структуре личности. // Межвузовский сборник научных трудов. «Российское общество: цивилизационные горизонты трансформации». Выпуск 1. Саратов, 2004. С. 96-100 (статья).
36. Мамедова Ж.С. Ценностные ориентации личности в контексте временной перспективы. // Гуманитарные и социально-экономические науки. Спецвыпуск «Педагогика» № 6. Ростов-на-Дону, издательство РГПУ, 2006. С. 121 – 132 (статья).