

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОМСКИЙ ТЕХНИКУМ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

«Мои жизненные ценности» (план-конспект деловой игры)

Авторы разработки: Потей Л.В.,
Комарова Е.С., Лужковая Е.А.

Томск - 2019

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 раздаётся 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 карточку — 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 (отдать 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 хижинкой 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/dokumenty/metodisti/trening_sotsialnih_navikov.pdf
6. Ценностный опросник Шварца. - <http://www.hr-portal.ru/tool/cennostnyy-oprosnik-shvarca>

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 на личное 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»

Упражнение «Цена и ценность»

Описание: Представляется ситуация «идут торги между владельцем и покупателем, покупатель готов дать самую высокую цену за то, что в руках владельца. Он говорит: «Продай мне, я дам тебе хорошую цену». В ответ он услышит либо «продаю», либо «нет, я не могу продать даже за самую высокую цену»»

Перед участниками карточки. Им предлагается продать ту вещь или предмет, который обозначен на карточке, они должны подумать, смогут ли продать их и за какую цену.

Список предлагаемого «товара»:

1. Кошка, живущая у вас 10 лет.
2. Килограмм шоколадных конфет.
3. Семейный фотоальбом.
4. Ручка, которую подарил лучший друг.
5. Красный шерстяной шарф.
6. Пишущая машинка, доставшаяся от бабушки.

Ведущий: Почему одно продается легко и спокойно, а другое владелец не может продать, как бы его не упрасивали? Оказывается, есть понятие «цены» и «ценности». «Цена» - все то, что имеет денежную стоимость. «Ценности» - все то, что значимо для жизни человека. В чем же заключается самая важная ценность? Это – наша жизнь.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: создание условий для понимания того, что за любым поступком стоят ценности, исповедуемые человеком, ориентации в спектре возможных ценностей.

Описание: Упражнение проводится в несколько этапов:

1. На первом этапе участники группы работают индивидуально. Задается игровая ситуация: «Представьте, что через несколько часов неведомые силы отправят вас на необитаемый остров, где вам предстоит провести всю оставшуюся жизнь. Там есть достаточное количество простой еды и воды (вы не умрете от голода и жажды), минимум одежды и постельных принадлежностей (вы не замерзнете), необходимые лекарства. К сожалению, там нет мобильной связи. Вам разрешают взять с собой только семь объектов, среди которых могут оказаться как вещи, так и люди. Условие – это только те вещи или люди, которые вы можете реально привезти в аэропорт в течение нескольких часов (привести свою квартиру или любимую собаку не удастся)». Выбранные объекты записываются на листе бумаги.

2. Второй этап упражнения таков: «Все течет, все меняется, и к вам на остров решили поселить сотоварища. У него тоже есть семь объектов. Итого, вместе с вашими, 14. Но остаться могут только семь». Организуется работа в парах. Их задача – из двух своих списков составить один, включающий семь пунктов.

3. На третьем этапе аналогичная работа проводится всей группой. Затем группа представляет свой список. Ведущий интерпретирует услышанное с позиции ценностей: зачем это нужно (например, книга – для личностного развития, приемник – для получения информации о мире и других людях).

Обсуждаются вопросы:

- Какие чувства возникали по ходу упражнения?
- Как проходило обсуждение в вашей группе?
- Что оказалось самым ценным для нашей группы?
- Что удивило, а что оказалось предсказуемым?

Методика «Мой личный герб».

Цель: развить навыки самопознания, самовыражения, творческие способности, гармонизация внутреннего мира. Оптимизировать самооценку.

Содержание:

Поставить приятную музыку. Ученикам раздать бланки с заготовками гербов или дать задание нарисовать свой вариант. Ребятам предлагается нарисовать свой личный герб и попытаться изобразить на нем свои важные жизненные ценности (внутренне содержание жизненных сфер). Детям, кто не хочет рисовать по каким-либо причинам предлагается с помощью старых журналов, клея и ножниц выполнить герб в технике коллажа на уже готовом шаблоне. Можно предложить учащимся уже готовые контуры гербов, состоящих из щита и ленты, или придумать форму щита самим. По окончании выполнения упражнения ребятам предлагается по очереди рассказать о своем гербе и ответить на вопросы: что он изобразил на своем гербе и почему именно эти ценности для него важны.