

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи г. Владивостока»  
ул. Толстого 54, т.2-64-85-46; Океанский проспект 41, т.2-44-62-27**

**Программа  
психолого-педагогического сопровождения  
«Жизненные ценности»**

г. Владивосток, 2023г.

**Цель программы:** формирование позитивных жизненных ценностей, для укрепления психического здоровья и личностного развития школьников, а также психической готовности к самоопределению в жизни.

**Задачи программы:**

1. Создание условия для осознания своих проблем, появление своего мнения по отношению к проблемам, умение понятно излагать свои мысли;
2. Научить навыкам самоконтроля, психологической защиты;
3. Научиться эффективно общаться в любых, в том числе сложных жизненных ситуациях;
4. Формирование позитивных жизненных ценностей, положительного «Я-образа».

**Форма работы.** Программа предполагает групповую форму работы.

**Организация занятий.** Программа рассчитана на 8 занятий по 1 академическому часу

**Методическое оснащение:** ведущий программы психолог.

Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками.

Проективная методика «Дом-дерево-человек»

Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма

Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина

Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Н.Я. Иванов, А. Е. Личко

**Условия проведения:** просторное помещение со столами, стульями, доской.

**Материалы:** Тетрадь для записей, ручка, цветные карандаши, фломастеры, краски, альбом, ватман.

**Целевая группа:** Программа предназначена для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ, состоящих на учёте в ПДН.

**Тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Диагностическое занятие	1
2	«Кто я? Какой я?»	1
3	«Учусь управлять собой».	1
4	«Сложные ситуации, и я».	1
5	«Плохая компания». Умею говорить нет.	1
6	«Я через 10 лет», «Мои жизненные ценности»	1
7	«Гармония во мне», «Я смогу».	1
8	Диагностическое занятие	1

## Занятие 1. Диагностическое.

**Цель:** научить учащихся изучать себя как личность.

На первом занятии дети смогут узнать о своём характере при помощи патохарактерологического диагностического опросника (ПДО) Н.Я. Иванов, А. Е. Личко

### **Упражнение "Лестница".**

Необходимо составить лестницу самых значимых событий в жизни, начиная с того времени, как ребенок начал себя осознавать. Затем нужно "подняться по лестнице" - определить главные события своей жизни, которые будут происходить в будущем.

### **Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».**

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть, как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам.

## Занятие 2. «Кто я? Какой я?»

**Цель:** Формирование адекватного восприятия себя, личностное развитие, научиться переводить негативное эмоциональное состояние в позитивное.

### **Упражнение "Рисунок "Я".**

Детям предлагается нарисовать рисунок своего Я. Техника рисования не уточняется — это образ, который видит ребенок.

### **Упражнение «Какой Я».**

Учащимся раздаются карточки с вопросами. Нужно ответить на них письменно:

1. Мой жизненный путь: мои основные успехи и неудачи.
2. Мои дружеские связи: с кем я дружен и почему.
3. Мои конфликты: в чем они состоят и чем я их объясняю.
4. Мои стимулы: что или кто контролирует мою жизненную активность.
5. Негативные воздействия: какие и как я хочу их устранить.
6. Позитивные воздействия: какие хочу использовать или поддержать.
7. Мои проблемы: что мне мешает жить и что я хочу, в связи с этим изменить.

### ***Упражнение “Мое настроение сегодня”.***

Учащимся предлагается выразить свое настроение с помощью цветных карточек. В ходе рефлексии обсуждается почему выбран именно этот цвет.

### ***Упражнение “Мусорное ведро”.***

Учащимся предлагается написать свои негативные мысли, ситуации, переживания на бумаге, порвать ее и выкинуть в мусорное ведро.

## **Занятие 3. “Учусь управлять собой”**

**Цель:** Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

### ***Техника «Стеклянная стена»***

Если при общении с негативно настроенными по отношению к вам людям вы болезненно реагируете на их выпады, воспользуйтесь следующим приемом. Представьте себе, что между вами и вашим обидчиком стоит толстая стеклянная стена. Он говорит, что – то вам неприятное, но вы только видите его, а слов не слышите. Поэтому они не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия, не поддаетесь, на провокацию, не реагируете на обидные слова.

### ***Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»***

Работа в парах. Участникам раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Первый участник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

### ***Упражнение «Мандалатерапия».***

Предлагается раскрасить готовую мандалу.

## **Занятие 4. «Сложные ситуации, и я».**

**Цель:** создание целостного отношения ребенка к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения сложной ситуации с разных сторон.

### ***Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма***

### ***Упражнение «Пессимист, Оптимист»***

Подросткам предлагается описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стресс или сильные негативные эмоции,

либо ситуацию, которую участник не может принять. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний, – только факты и действия.

Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями ведущему для последующей работы (возможна анонимность).

Ведущий зачитывает на группе все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

Далее предлагается группе разделиться на две подгруппы и каждой подгруппе раздается по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-ой подгруппы), оптимистичным (для 2-ой подгруппы). То есть, досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту или Оптимисту.

Каждая группа от имени предложенных персонажей зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых ситуаций.

После того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, ведущий предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

### **Занятие 5. «Плохая компания». Умею говорить нет.**

**Цель:** Выработка умения противостоять негативному влиянию группы.

#### **Упражнение “Марионетка”**

Участникам предлагается почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие. Дети делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника-марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов- перевести “куклу” с одного стула на другой. При этом человек, который выполняет роль “куклы”, не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды.

Обсуждение:

-Что чувствовали участники игры, когда были в роли “куклы”?

-Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?

-Хотелось ли что-то сделать самому?

#### **Упражнение. «Учимся говорить нет»**

Содержание: каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой (просьба должна иметь не оскорбляющий характер) или приказом. Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ.

После того как упражнение закончится, нужно спросить у участников, в каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит (мы ощущаем себя выше просящего) и при приглашении на совместную деятельность (нас удовлетворяет признание наших способностей). В этих случаях мы попадаем под влияние.

### **Занятие 6. «Я через 10 лет», «Мои жизненные ценности».**

**Цель:** развитие навыков целеполагания у подростков в вопросах профессиональной ориентации, возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии жизненных ценностей

#### ***Упражнение “День из жизни”.***

Нужно описать день из жизни человека определенной профессии только существительными.

#### ***Упражнение “Я через 10 лет”***

Участникам предлагается письменно ответить на вопросы:

Кем вы будете через 10 лет?

Какое вы получите к этому времени образование?

Какую должность вы будете иметь? Как будете строить свою карьеру?

Какой будет ваш ежемесячный доход?

Где вы будете жить? Кто будет рядом с вами?

Как вы будете себя чувствовать?

#### ***Упражнение “Мои пожелания мне настоящему от меня из будущего”***

По результатам предыдущего упражнения нужно написать себе пожелания и свои важные решения, которые помогут прийти к желанному будущему. Главное, чтобы это были конкретные дела, которые вы сможете начать делать уже завтра, а лучше прямо сейчас.

#### ***Упражнение “Сосуд ценностей”.***

Участники должны придумать жизненные ценности и наполнить ими сосуд. Упражнение выполняется в технике рисования.

#### ***Упражнение “Жизненные ценности”.***

Участникам раздается по 6 маленьких листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им больше всего ценно в этой жизни, по одной ценности на листочке. (Нельзя брать конкретных людей: родителей, детей, друзей и т.д. только обобщённые понятия) Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на последнем листочке. По команде ведущего убирается по одной ценности, начиная с

главной. Затем их возвращают также по одной, но при этом порядок возвращения выбирает каждый участник.

### **Занятие 7. «Гармония во мне», «Я смогу».**

**Цель:** развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, создать условия для формирования навыков преодоления стресса и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страх

#### ***Упражнение “Ласковое слово”***

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых.

Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще?

Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку?

Или, когда у вас хорошее настроение?

Часто ли вы делаете это?

Если нет, то почему?

Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами?

А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

#### ***Упражнение “Дерево моего Я”***

Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нужно нарисовать ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка – Я в семье. Еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь нужно изобразить корни. Предлагается нарисовать в масштабе самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор фундаментальных качеств.

#### ***Упражнение “Волшебная надпись”***

Нужно написать на бумаге фразу, обозначающую суть страха. А потом нужно из страха сделать желание или цель.

Например:

Я боюсь провалить экзамен – Я хочу сдать экзамен на хорошо - Сдать экзамен на 4.

### ***Техника «Магическая лестница».***

Четко, в одном-двух предложениях необходимо сформулировать, чего именно вы хотите. Задайте себе пять магических вопросов. Что сделать? Когда сделать? Где сделать (на даче? в городе? на работе? дома?). Как сделать? Зачем это делать?

Теперь переходим к сбору информации. Вы должны знать все, что возможно узнать. Надо отобрать из них самую простую и эффективную идею. Пришло время составить план работы. Распишите все по неделям и месяцам. А лучше – по дням. Постарайтесь предвидеть и все возможные негативные обстоятельства. Чем больше запасных вариантов имеешь, тем крепче спишь.

### **Занятие 8. Диагностическое.**

**Цель:** осознанность своих чувств, приходит понимание, куда двигаться для улучшения качества своей жизни.

#### ***Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина***

#### ***Упражнение "Карта счастья"***

Как выполнять:

- Положите перед собой бумагу;
- Представьте свою счастливую жизнь, какой Вы ее видите;
- Прочитайте список привычек для счастья и выберите 3, которые откликнулись в Вашей душе;
- Нарисуйте эти 3 привычки, а в центре изобразите свое счастье (это может быть любой яркий образ, который описывает Ваши счастливые чувства).

Список привычек для счастья:

- Смех. Слушать, смотреть юмористические передачи; читать смешные рассказы или рассматривать веселые изображения;
- Утренняя зарядка;
- Фитнес;
- Прогулка в парке;
- Чтение книги;
- Любимая музыка;
- Массаж;
- Общение с друзьями;
- Общение с семьей;
- Отдых на море;
- Поездки за город;
- Посещение театра, концерта, музея;

- Занятие благотворительными делами;
- Дарение себе приятных подарков;
- Высыпаться.

После завершения своей работы, посмотрите на нее внимательно и ответьте себе на вопрос:

1. Что Вы чувствуете в настоящий момент?
2. Какую полезную привычку Вы начнете внедрять с сегодняшнего дня?

## Список использованных источников

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие /Под ред. Н.М. Платоновой. - СПб: Речь, 2006.
2. А. Герцов. Тренинг уверенного поведения для подростков - СПб: Питер, 2008 г.
3. А. Грецов, Т. Бедарева. "Психологические игры для подростков" СПб.: Питер, 2008 г.
4. Т. М. Жирова. "Твоя жизнь - твой выбор" - Волгоград: Издательство "Панорама", 2006 г.
5. В. Г. Казанская. "Трудности взросления" - СПб.: Питер, 2006 г.
6. Г.И. Макарычева Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: Речь, 2008 г.
7. О.В. Хухлаевой. "Тропинка к своему Я" - М.,: Генезис, 2005 год.