

## *Тренінгове заняття «Цінність людського життя»*

**Мета:** розкрити значення і цінність життя людини; формувати уміння бачити в життєвих негараздах лише тимчасові труднощі і бажання долати їх; сприяти формуванню в учнів особистої системи цінностей; виховувати вміння адекватно реагувати на життєві випробування.

**Обладнання:** папір, бейджики, стікери, олівці, плакати «Правила роботи групи», «Серце сподівань», скріпки, «Мішок щастя», папір, шкала цінностей.

**Епіграф:**

«Життя-це те, що люди більше  
всього бажують зберегти і менше  
всього оберігають»  
*Жан де Лабрюйєр*

### **Хід тренінгу**

#### **1. Створення позитивного настрою. Вітання**

Візьміть промінь сонця, і спрямуйте його туди, де панує темрява.

Візьміть усмішку і подаруйте її тому, хто її так потребує.

Візьміть доброту і подаруйте тому, хто сам не вміє віддавати.

Візьміть віру і дайте кожному, хто її не має.

Візьміть любов і несіть її всьому світові.

Дякую!

#### **2. Знайомство**

**Вправа «Цінністю для мене є ...»**

**Мета:** розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Доброго дня, дорогі друзі. Рада бачити вас у гарному настрої. Сподіваюсь, що сьогоднішня наша зустріч принесе вам приємні емоції. Перш, ніж ми розпочнемо нашу роботу, нам потрібно познайомитися. У кожного із вас є бейджики. Візьміть фломастери і напишіть на них своє ім'я. Потім, по черзі кожен учасник буде називати своє ім'я і розповість про те що для нього є цінністю у житті. Розповідь можна розпочати словами: «Цінністю для мене є...»

#### **3. Вступне слово тренера**

Спостерігаючи, як трава прориває панцир асфальту і пробивається до сонця, мимоволі дивуєшся силі життя, яка таїться в ній. Це прагнення жити в будь-якій ситуації, властиво всьому живому.

Живим істотам невластиво припиняти своє життя мимоволі. І лише вершина всіх земних творінь — людина — інколи здійснює вбивство самої себе. Чому і як це відбувається? Чому загальний закон виживання всього живого раптом перестає діяти, коли мова заходить про людину?

Людина єдина зі всіх живих істот, яка для продовження життя потребує не лише задоволення своїх потреб: у їжі, теплі, сні і продовженні роду. Людині, як істоті не лише тілесній, але і духовній, необхідні свідомість життя і існування ідеалів, до яких вона прагне.

І якщо трапляється крах цих ідеалів, то пропадає сенс, ради якого людина живе. Коли людина не знаходить в собі сил вийти з цієї кризи або перетерпіти її, розв'язка буває страшною — життя, позбавлене сенсу, може викликати у людини бажання припинити своє фізичне існування.

Думка закінчити життя самогубством з'являється тоді, коли людині здається, що їй дуже погано, а шляху поліпшити ситуацію вона не бачить. У наших предків в багатьох поколіннях було багато горя: розруха, голод, війна, але вони все витримали і подарували життя нам.

Життя – це дар. Часто люди в своїй гордині виголошують: «А навіщо мені цей дарунок – життя? Я його не просив!» Так, дійсно не просив. Дарунки взагалі робляться не за проханням, а від чистого серця. Інша справа, як ми сприймаємо цей дарунок і чи цінуємо його!

Тому тема нашого сьогоднішнього заняття «Цінність людського життя»

#### **4. Вправа «Скарбничка правил роботи»**

**Мета:** визначити правила для продуктивної роботи під час заняття, створити сприятливий психологічний клімат для активної роботи.

В житті кожна людина дотримується певних правил, і кожен тренінг починається також з правил. Тому пропоную вашій увазі правила роботи нашої групи, якими ми будемо керуватися під час тренінгу.

1. Активність
2. Щирість
3. Слухати і чути
4. Говорити коротко і по черзі
5. Конфіденційність
6. Говорити від свого імені
7. Ініціативність
8. Повага

## 9. Принцип «Тут і зараз»

10....

- Чи погоджуєтесь ви з даними правилами?
- Можливо, будуть ваші доповнення?
- Якщо заперечень немає, продовжуємо нашу роботу.

## 5. Вправа «Моє Я»

З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки. Поміркувати, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить?

**Висновок:** кожна людина є неповторною. Кожна людина-це особистість.

*Особистість-це цілеспрямована людина з визначеною системою життєвих цінностей та поглядів, обраним життєвим шляхом та унікальним внутрішнім світом.*

## 6. Вправа «Очікування»

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників від заняття .

На дошці-плакат із зображенням серця. На початку тренінгу учасники пишуть на своїх «чоловічках» очікування і прикріплюють біля серця, в кінці - переносять на серце.

## 7. Притча “Найважливіші речі”

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

- Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний? Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. Він хвилю помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

*Міркування до обговорення притчі «Найважливіші речі»*

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

## **8. Інформаційне повідомлення**

*Життєві цінності – це те, що люди вважають важливим для свого життя, про що вони мріють, до чого прагнуть*

## **9. Вправа «Шкала цінностей».**

Об'єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім'я, друзі, краса.

Усі групи отримують однакові набори. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості.

## **Цінності**

1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках	
---	--

2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)	
3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)	
4. Здоров'я (фізичне й психічне)	
5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безліч розваг)	
6. Цікава робота	
7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)	
8. Свобода й незалежність у вчинках і діях	
9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)	
10. Гарні й вірні друзі	
11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку)	
12. Щасливе сімейне життя	
13. Творчість (можливість творчої діяльності)	
14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)	
15. Активне діяльне життя	
16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)	

*До життєвих цінностей психологи відносять також цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання.*

Рішення приймається спільно. Така технологія допомагає впорядкувати дискусію і навчитися аргументувати свій вибір. Ця вправа допомагає створити ієрархію цінностей, висловити свою думку. Коли учасники виберуть 5

цінностей, попросити щоб ці цінності написали на листках, а потім по черзі групи презентують, вивішуючи на шкалі діаманта. Після завершення вправи варто попросити представників команд ознайомити клас із результатами командної роботи і розповісти про те, як проходила дискусія.

**Слово тренера:** На жаль, більшість людей усвідомлюють цінність здоров'я тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або коли воно вже значною мірою втрачене. Тоді хочеться його повернути. Тим часом здорова людина, як правило, рідко замислюється про своє здоров'я.

## 10. Вправа «Скріпка»

**Мета:** усвідомлення цінності здоров'я.

Учасникам роздають по одній скріпці, пропонуючи її розігнути і скласти в якусь фігурку. Потім просять скласти у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

— Отож, уявимо, що наше здоров'я – це скріпка. Ми робимо з ним все, що завгодно, при цьому не захищаючи себе. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скріпку у початкову форму.

**Висновок.** Здорова людина може й повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління й на негативний досвід хворих людей.

Важливою складовою здорового способу життя є не тільки відсутність хвороб, але й відчуття щастя, гармонії із собою й навколишнім світом, творчість, можливості власної реалізації.

## 11. Вправа «Мій портрет у променях сонця»

**Мета:** вчити позитивно про себе думати, розвивати навички самоаналізу.

**Завдання:** учасникам пропонують намалювати сонце, в центрі якого написати своє ім'я чи намалювати свій портрет. Потім замість промінчиків їм слід написати свої найкращі якості, все хороше, що вони можуть про себе сказати. Намагайтесь, щоб промінів було якомога більше. Переконайтесь, що ви справді цілеспрямована, дієва людина. Учасники можуть зачитати відповіді.

## 12. Притча «Мов ті кульки, що трясуться»

**Мета:** навчити позитивно мислити.

**Завдання:** ознайомити з текстом притчі та провести дискусію за її змістом:

- «Якщо в ящик насипати дерев'яні та сталеві кульки одного розміру і почати їх трясти, то скоро дерев'яні шарики опиняться зверху, а сталеві — знизу, незалежно від того, як трясти. Кульки знають свій шлях. Кожна свій.»

*Невже ми дурніші за них? Коли життя нас трясє, ми можемо ворушитися в ньому. Якщо знаємо, де вихід.*

- «Ви їдете у переповненому автобусі і намагаєтесь просунутися до виходу. Якщо автобус хитнеться, чи загальмує, чи різко прискорить рух, ваші зусилля протиснутися до виходу будуть більш ефективними: цілеспрямовану людину струси, як успіх, так і неуспіх, рухають уперед до мети.»

*Немає поганого без доброго. Чи успіх, чи неуспіх буває, знає лише той, з ким це трапилось.*

### **13. Вправа « Мішок щастя».**

**Мета:** формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

**Завдання:** Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими. Обговорити по колу.

Вкинути стікери у мішечок « Мішок щастя»

Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його « Мішок щастя»

А зараз візьміть шматочок свого щастя і поділіться з іншими

***Будьмо щасливими сьогодні! Не втомлюємось приносити щастя своїм близьким! Бо ж кожен день – єдиний та неповторний. Бо ж кожен з нас заслуговує на радість та посмішку!***

### **14.Вправа «Визначення здійснення очікувань учасників»**

Наше заняття добігає кінця. Сьогодні ми з вами шукали відповіді на запитання що є цінністю життя.

- Що корисного ви дізналися?
- Які завдання було важко виконати?
- Чи здійснилися ваші очікування?

Якщо ваші очікування й сподівання справдилися, то ваші фігурки перемістіть на наше «Серце сподівань»

### **15.Вправа «Чаша»**

**Мета:** завершити роботу на емоційному піднесенні.

***Хід вправи***

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж

гумору, посипте добром , додайте якомога більше віри,все це добре перемішайте, намажте на шматок ,відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху.