Сидорова Елена Владимировна,

педагог-психолог МБОУ СОШ № 28

Владимирская область, г. Муром

**Занятие по внеурочной деятельности в рамках курса**

**«Основы семейной жизни»**

**Тема: «Ценности нашей жизни»**

**Цель занятия**: развитие ценностных представлений подростков

**Задачи занятия**:

- создание познавательной мотивации изучения курса

- привитие навыка самоанализа

- способствовать повышению гуманистических ценностей в иерархии ценностей обучающихся (здоровье, семья, жизнь и т.д.).

- определить место семейных ценностей в жизни подростка

- способствовать формированию осознанного выбора семейных ценностей

**Ожидаемый результат проведения занятия**:

- повышение уровня жизнестойкости подростков

- преобладание духовных ценностей (в первую очередь ценности семьи и жизни) в ценностной иерархии подростков

- позитивное восприятие подростками будущей жизни и своей семьи, восприятие семьи как части жизни

- стремление подростка к самоанализу своих чувств, поступков, решений

**Продолжительность занятия**: 1 час

**Форма проведения занятия**: групповая

**Техника проведения занятия**: элементы тренинга

**Метод**: беседа, диагностика, работа с текстом, библио-терапия, игра, дискуссия

**Этапы занятия**: организационный (приветствие, определение правил группы, знакомство с темами курса «Основы семейной жизни»), введение в тему занятия, создание мотивации (работа с цитатой, диагностика иерархии жизненных ценностей), основной этап (беседа о ценностях, инсценирование притчи, упражнение «Сосуд», библиотерапия), рефлексия (упражнение «На что потратить свою жизнь?», рефлексия).

**Возраст обучающихся**: 14-15 лет (9 класс)

**Количество обучающихся**: 15 человек

**Оснащение занятия**: таблички с определениями понятия «ценность», анкета «Изучение ценностных ориентаций», ручки, стеклянная ваза, песок (мука), камни (стеклянные камни), карточки с названиями ценностей, 10 жетонов, текст притчи, разрезанный по ролям.

**Ход занятия**

**Приветствие. Правила группы**

*Педагог-психолог*: «Здравствуйте! Наш курс называется «Основы семейной жизни». Это не просто урок. Наше занятие будет проходить в форме тренинга, беседы. Мы будем с вами общаться, делиться своим мнением, обсуждать жизненные ситуации, искать решение. Несмотря на то, что наше занятие не является уроком, мы будем придерживаться некоторых правил:

- говорить необходимо от своего имени

- активное участие в ходе занятия

- принцип «здесь и сейчас»

- принцип конфиденциальности».

Вопросы обучающимся перед началом курса:

- Какие у вас ожидания от занятий по данному курсу?

- Есть ли у вас пожелания?

- Подходит ли вам график занятий?

(Ответы обучающихся)

**Введение в курс «Основы семейной жизни»**

*Педагог-психолог*: «Наш курс будет посвящён вопросам семьи. Мы будем изучать понятие «семья», говорить о значении семьи в жизни человека, об отношениях в семье, о том, что такое «любовь», «дружба», «супружество», роль мужа и жены в семье, роль дедушек и бабушек, попробуем построить проект своей будущей семье. Но обо всём по порядку».

**Работа с цитатой**

Цель: создание условий для осмысления темы занятия

*Педагог-психолог*: «Давайте прочитаем высказывание:

*«…как басня, так и жизнь ценится не за длину, но за содержание». (Сенека)*

Как вы понимаете данное высказывание?» (Ответы обучающихся)

*Ответ*: важно не то, сколько времени прожил человек, а то, чем была наполнена его жизнь, каково было содержание его жизни.

*Педагог-психолог*: «А что составляет содержание жизни человека?»

Ответы детей: встречи с друзьями, общение, увлечения, интересы, дом, семья, уроки, работа и т.д.

*Педагог-психолог*: «Ребята, недавно я услышала разговор на улице двух молодых людей, которые рассуждали о том, что все можно купить за деньги. Согласны ли вы с этим? (Ответы детей)»

*Педагог-психолог*: «Что нельзя купить?»

Ответы детей: отношения, любовь, дружбу, взаимопонимание, семью

*Педагог-психолог*: «Как, одним словом можно назвать данные слова. Что это?»

Ответы обучающихся: дети отвечают, характеризуют названные слова как то, что важно для человека и представляет для него ценность.

*Педагог-психолог*: «Итак, тема нашего занятия «Ценности нашей жизни».

- «А как написано в словаре, что же такое ценности? Перед вами выписки из словарей, пожалуйста, работая своей группой, выберите одно определение, которое больше подходит для определение жизненных ценностей из перечисленных и озвучьте его» [3]. Определения ценностей см. Приложение 1.

Обучающиеся делятся группы. Группы работают с  заготовками из словарей.

*Педагог-психолог*: «Сегодня на занятии мы поговорим с вами о вечных ценностях. Что же такое ценности? (Ответы детей. Группы озвучивают понравившийся вариант.)

*Педагог-психолог*: «У каждого человека есть ценности – это то, что он ценит больше всего в жизни, что для него свято, в чём он убеждён и чем руководствуется в своих поступках. Иначе говоря, ценность – это всё то, что значимо для человека в жизни».

Теперь давайте посмотрим что ценно для нас. Для этого обратимся к анкете.

**Диагностика иерархии жизненных ценностей**

**«Анкета исследования ценностных ориентаций»**

**(Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова) [2]**

Цель: изучение ценностных ориентаций подростков, формирование навыка самоанализа

**Необходимый материал:** анкеты, ручки, запись на доске.

Инструкция для обучающихся: «Ребята! Сейчас вам будет дано задание на выбор важных для вас вещей из предложенных вариантов, которые записаны на отдельных бланках. Отвечая на первый вопрос, выберите не более пяти вариантов и выделите их. Внимательно прочтите приведенные на листах анкеты ценности. Выбор осуществляется с учетом того, насколько вы активно добиваетесь реализации обозначенной ценности. Например, «свобода», если для вас очень важна свобода, вы должны выделить эту ценность. И таким образом следует выбрать несколько ценностей.

Точно также вам необходимо ответить на второй вопрос, выбрав уже не более двух вариантов ответа».

Бланк методики см. Приложение 2.

Вопросы для обсуждения после проведения анкеты:

- Задумывались ли вы когда-нибудь, какие ценности вы реализуете в своей жизни?

- Сложно ли было выбирать ценности?

- Что вы узнали о себе?

**Беседа о ценностях**

Цель: формирование представления о понятии «ценность»

*Педагог-психолог*: «Исходя из определения, такие понятия, как автомобиль, богатство, дом - тоже являются ценностями?»

*Педагог-психолог*: «А как их можно назвать? В какую группу можно объединить эти ценности?»

Ответы детей (материальные ценности)

Педагог-психолог: «А ещё бывают у человека какие ценности?» (Ответы детей: духовные ценности)

*Педагог-психолог*: Как вы считаете, какие ценности для человека важнее, аргументируйте свой ответ.

Ответы детей.

*Педагог-психолог*: «Скажите, всегда ли одни и те же ценности будут стоять на первом месте в разный возрастной период. От чего это зависит? Можно сказать, что человек не рождается с готовыми жизненными ценностями, а они приобретаются на протяжении жизни. Обычно этот процесс растянут на всю жизнь человека. Когда нам 13 лет, на первое место выходят одни ценности. Когда нам 30 – такие как семья, дети. Когда нам 50 – здоровье, душевная гармония. Но есть главная ценность – ценность жизни».

*Педагог-психолог*: «Попрошу выйти сюда, по одному человеку от группы».

**Инсценирование притчи «Какие люди живут в этом городе?»**

Цель: формирование отношения к жизни ка ценности

Чтение притчи по ролям, за автора читает педагог-психолог. (Текст притчи по ролям см. Приложение 3). Притчу читают три ученика.

Мудрец и ученик сидят у ворот своего города. Подходит путник и спрашивает:

– Что за люди живут в этом городе?

– А кто живёт там, откуда ты пришёл? – спрашивает мудрец.

– Ох, мерзавцы и злобные воры.

– Здесь то же самое, – ответил мудрец.

Через некоторое время подошёл другой путник и тоже спросил, что за народ живёт в этом городе.

– А кто живёт там, откуда ты пришёл? – спросил мудрец.

– Прекрасные люди, добрые и отзывчивые, – ответил путник.

– Здесь ты найдёшь таких же, – сказал мудрец.

– Почему ты одному сказал, что здесь живут негодяи, а другому – что здесь живут хорошие люди? – спросил мудреца ученик.

– Везде есть и хорошие люди, и плохие, – ответил ему мудрец. – Просто каждый находит только то, что умеет искать [4].

*Педагог-психолог*: «Ребята, что значат слова мудреца о том, что каждый находит то, что умеет искать?»

Ответы детей.

*Педагог-психолог*: «Человек находит в своей жизни то, что умеет искать. То, что человек хочет увидеть в человеке, в жизни то он и находит. В таком случае ценности освещают путь человека и помогают ему ориентироваться в жизни. То, что для человека важно, представляет ценность оказывает влияние на его отношение к жизни. В жизни бывают радости и трудности, но воспринимая жизнь как дар, человек способен быть успешным в жизни, найти себя, своё предназначение.»

**Упражнение «Сосуд» [6]**

Цель: формирование отношения к собственной иерархии жизненных ценностей, умения определять главное

Психолог демонстрирует пустой сосуд.

*Педагог-психолог*: «Ребята, какой это сосуд?

(Обучающиеся отвечают, что сосуд пуст)

Педагог-психолог насыпает крупные камни в сосуд. «А сейчас?»

(Обучающиеся отвечают, что полон).

Педагог-психолог насыпает в сосуд более мелкие камни и снова спрашивает, полон ли сосуд?

(Обучающиеся отвечают, что и сейчас он полон)

Затем психолог берет песок и насыпает в сосуд. И снова задает предыдущий вопрос о наполнении сосуда.

*Педагог-психолог*: «Представьте, что сосуд - это ваша жизнь. Крупные камни - это жизненные ценности, мелкие - материальные и иные ценности, которые тоже занимают место в нашей жизни, а песок - это ежедневная суета, мелочи. А если бы наполнили сосуд вначале песком, осталось бы место для больших камней?»

(Обучающиеся отвечают, что нет)

*Педагог-психолог*: «В таком случае следите за своими большими камнями, остальное, лишь песок. Следите за самым главным, что есть в вашей жизни, держите перед собой ориентир. Созидайте свою жизнь так, чтобы главные ценности были всегда впереди несмотря на суету, ежедневные дела».

**Библио-терапия «Смысл жизни» [1]**

Цель: формирование отношения к жизни как к творчеству

«Жизнь – прежде всего творчество, но это не значит, что каждый человек, чтобы жить, должен родиться художником, балериной или ученым. Творчество тоже можно творить. Можно творить просто добрую атмосферу вокруг себя, как сейчас выражаются, ауру добра вокруг себя. Вот, например, в общество человек может принести с собой атмосферу подозрительности, какого-то тягостного молчания, а может внести сразу радость, свет. Вот это и есть творчество. Творчество – оно беспрерывно. Так что жизнь – это и есть вечное созидание. Человек рождается и оставляет по себе память. Какую он оставит по себе память? Об этом нужно заботиться уже не только с определенного возраста, но, я думаю, с самого начала, так как человек может уйти в любой момент и в любой миг, люди расстаются. И вот очень важно, какую память он о себе оставляет» (Д.С. Лихачёв «Письма о добром и прекрасном»).

Вопросы для обсуждения:

- как вы понимаете выражение «жизнь – это и есть созидание»?

- почему важно какую память о себе оставляет человек в жизни?

**Беседа о ценности семьи**

Цель: формирование представления о ценностях жизни и семьи, умения найти взаимосвязь между ними

*Педагог-психолог*: «А как можно сохранить память о себе?»

Ответы детей: совершать поступки, фотографироваться, совершить открытие, стать известным человеком и т.д.

*Педагог-психолог:*  «Как передаётся память из поколения в поколение».

Ответы детей: с помощью рассказов членов семьи, фотоснимков

Педагог-психолог: «А где это происходит?»

Ответы детей: в семье

*Педагог-психолог*: В семье человек оказывается создателем, творцом. Жизнь и семья связаны друг с другом? каким образом?

Ответы детей (жизнь зарождается в семье)

*Педагог-психолог*: Что создаёт и творит в своей жизни человек? (человек создаёт достижения в науке, новые здания, произведения искусства, учит, лечит, работает, создаёт семью)

*Педагог-психолог*: А может ли он делать это без семьи?

Ответы детей. (Он может учиться, работать, создавать, а семья будет помощником и советчиком).

*Педагог-психолог*: Что в семье создаёт человек?

Ответы детей. (Атмосферу семьи, он создаёт свой мир, в котором он живёт. При этом у каждой семьи есть свои традиции, привычки. У кого-то в семье принято ходить в церковь, кто-то ходит в парк, кто-то собирается за столом и обсуждает вопросы. Всё это создаёт человек в своей семье).

*Педагог-психолог*: Есть ли в жизни семьи «песок» – бытовые мелочи, которые все дружно решают?

Ответы детей. (Да, конечно. В семье есть каждодневные обязанности, семейный быт).

Есть «крупные камни» в жизни семьи?

Ответы детей. (Близкие, родные отношения, любовь, понимание, поддержка. Это корни человека).

*Педагог-психолог*: «Человек в семье создаёт свою жизнь и является создателем новой жизни. В семье есть бытовые мелочи, которые мы должны решать, но без этих мелочей не будет семьи. Самое главное помнить и ценить то, что у вас есть в жизни. Берегите своих близких. Пусть атмосфера в вашей семье становится только лучше. А в случае трудностей помните о том, что в семье мы родные друг другу люди».

**Игра «На что потратить жизнь?» [5]**

Цель: формирование умения делать выбор в жизни и расставлять приоритеты

Педагог-психолог: «Сегодня мы проведем игру, которая называется «**На что потратить жизнь**?»

Она поможет каждому ответить на поставленный вопрос».

Инструкция обучающимся: «перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов, попрошу подписать их. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу.

Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.

Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов».

Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?»

Итак, предлагаю сделать выбор, первая пара ценностей:

*а) Хорошая просторная квартира либо дом. (1 жетон)*

*б) Новый спортивный автомобиль. (1 жетон)*

Кто желает приобрести один из двух предложенных «товаров»?

Следующая пара:

*а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга. (2 жетона)*

*б) Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем). (2 жетона)*

Затем:

*а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. (1 жетон)*

*б) Один настоящий друг. (2 жетона)*

Следующая пара:

*а) Хорошее образование. (2 жетона)*

*б) Предприятие, приносящее большую прибыль. (2 жетона)*

Далее:

*а) Здоровая семья. (2 жетона)*

*б) Всемирная слава. (3 жетона)*

Потом:

*а) Изменить любую черту своей внешности. (1 жетон)*

*б) Быть всю жизнь довольным собой. (2 жетона)*

Дальше:

*а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. (2 жетона)*

*б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. (2 жетона)*

Следующая пара:

*а) Чистая совесть. (2 жетона)*

*б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. (2 жетона)*

Затем:

*а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. (2 жетона)*

*б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона)*

И, наконец:

*а) Семь дополнительных лет жизни. (3 жетона)*

*б) Безболезненная смерть, когда придет время. (3 жетона)*

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают.

*Обсуждение игры:*

Педагог-психолог: «Я предлагаю вам в течение следующих пяти минут разбившись на группы по три-пять человек обсудить свои покупки и ответить на следующие вопросы:

1. Какой покупкой вы более всего довольны?

2. Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?

3. Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?»

*Педагог-психолог*: «Сейчас вы делали выбор. Выбор в жизни мы делаем каждую минуту. Ваши решения были разумны. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает: у нас нет возможности дважды сделать один и тот же выбор, нельзя воспользоваться сразу всеми возможностями. Наш выбор часто ограничен временем, силами, деньгами, интересом. За все, что вы выбираете приходится платить какую-то цену. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем своё время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

Ребята, вспомните, какие «ценные вещи» вы выбирали сегодня из предложенных в ходе игры. Кто-то из вас, наверное, может поздравить себя и сказать: «Я отдал жизнь недаром: я сделал правильный выбор и приобрел то, что действительно ценно». Другой, возможно, с сожалением, осознал, что потратил жизнь совсем не на то. Некто пожалеет, что поспешил израсходовать себя либо, наоборот, слишком долго выжидал и что-то упустил.

И если вы сейчас действительно о чем-либо сожалеете, могу вас обрадовать: у вас есть прекрасная возможность сделать правильный выбор - и не в игре, а в реальной жизни! Когда придет время решать, чему себя посвятить, прошу вас помнить об одном: не продавайте свою жизнь дешево. Она, скорее всего, стоит значительно дороже, чем вы думаете!»

Рефлексия занятия:

- Что мы сегодня делали на занятии?

- Что понравилось (не понравилось) на занятии?

- Что было сложно выполнять?

- Какие выводы для себя сделали?

- Пожелания на будущие занятия

Литература:

1. Библиотерапия «Смысл жизни» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.livelib.ru/quote/44403085-pisma-o-dobrom-i-prekrasnom-dmitrij-lihachev?ysclid=lpkvvshwmq369429687> (дата обращения: .2023).
2. Методика: Анкета исследования ценностных ориентаций (Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://mzkschool12.ucoz.ru/2023/mo_an.pdf> (дата обращения: .2023).
3. Определение ценностей. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy/1350/ЦЕННОСТЬ?ysclid=lpkwhk4y32355695698> (дата обращения: .2023).
4. Притчи ру. Какие люди живут в этом городе? [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://pritchi.ru/id\_8954?ysclid=lpk30nqv55244416985&cookie\_control=1h](https://pritchi.ru/id_8954?ysclid=lpk30nqv55244416985&cookie_control=1) (дата обращения: .2023).
5. Семикоп Е.В.Методическая разработка игры-тренинга «На что потратить жизнь?» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/metodicheskaia-razrabotka-igry-treninga-na-chto-po.html?ysclid=lpkwo9dt3p629185492> (дата обращения: .2023).
6. Упражнение «Сосуд» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.inpearls.ru/472549?ysclid=lpkw213txd754985415> (дата обращения: .2023).

Приложение 1

**ценности это-**

**С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова Толковый словарь русского языка**

Цена, стоимость. Ценный предмет, явление.

**Т.Ф. Ефремова Новый словарь русского языка.**

Стоимость чего-л., выраженная в деньгах; цена. Важность, значение. Выраженная в деньгах стоимость, цена какого-то предмета.

**Д.Н. Ушаков Большой толковый словарь современного русского языка**

Явление, предмет, имеющий то или иное значение, важный, существенный в каком-нибудь отношении. Духовные ценности. Культурные ценности.

**Современный толковый словарь изд. «Большая Советская Энциклопедия»**

Положительная или отрицательная значимость объектов окружающего мира для человека. Различают материальные, общественно-политические и духовные ценности; положительные и отрицательные ценности.

Приложение 2

**Методика:** Анкета исследования ценностных ориентаций (Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова)

**Бланк методики исследования**

1. Что для вас имеет ценность в жизни (не более пяти вариантов ответа):   
         - собственная жизнь;   
         - жизнь другого человека;   
         - семья с хорошими отношениями;   
         - культура;   
         - труд;   
         - свобода;   
         - природа;   
         - родина;   
         - деньги;   
         - мир (как состояние, отношения);   
         - друзья;   
         - возможность проявить инициативу;   
         - власть;   
         - возможность реализовать свои способности;   
         - признание общества;   
         - здоровье;   
         - Бог;   
         - что-то еще.

    2. В чем вы видите смысл жизни (не более двух вариантов ответа).   
        - в продолжении рода;   
        - в улучшении условий собственной жизни;   
        - реализации своих способностей;   
        - в борьбе за свои идеи;   
        - в обеспечении возможности развития своим детям;   
        - в удовлетворении своих потребностей.

Приложение 3

1. **У1: – Что за люди живут в этом городе?**
2. **М: – А кто живёт там, откуда ты пришёл?**
3. **У1: – Ох, мерзавцы и злобные воры.**
4. **М – Здесь то же самое, – ответил мудрец.**
5. **М:– А кто живёт там, откуда ты пришёл?**
6. **У2: – Прекрасные люди, добрые и отзывчивые.**
7. **М:– Здесь ты найдёшь таких же, – сказал мудрец.**
8. **У1: – Почему ты одному сказал, что здесь живут негодяи, а другому – что здесь живут хорошие люди?**
9. **М: – Везде есть и хорошие люди, и плохие, – ответил ему мудрец. – Просто каждый находит только то, что умеет искать.**