**Вечные ценности человечества**

Тренинг для студентов 1курса

Педагог-психолог: Снегирева Наталья Александровна

КГУ «Сельскохозяйственный колледж района Алтай»

**Цель:** расширить знания об общечеловеческих ценностях, профилактика суицида.

**Задачи:**

1. Помочь студентам увидеть ценность жизни человека, необходимость ранжирования для себя духовных и материальных ценностей, определить, какие ценности являются общими для людей разного возраста, разной национальности, разного места проживания;

2. Формировать умение рассуждать, рефлексировать, высказывать свои мысли открыто.

3. Воспитывать чувство ответственности за свою жизнь, воспитывать доброту и милосердие

Необходимые ресурсы: ноутбук, презентация "Ценность жизни", бумага А4, карандаши, ручки, бланки для упражнений (Задания для групп, пирамида ценностей)

**1. Приветствие "Я ценю..."**

Психолог: "Дорогие, ребята! Я рада приветствовать Вас сегодня на нашем тренинге под названием "Вечные ценности человечества". Этот тренинг тесно связан с общечеловеческими ценностями. Тренинг традиционно мы начнем с приветствия. Каждый по кругу, приветствуя других, называет самую важную для себя ценность. Например, "привет, я ценю больше всего свою семью, любовь, деньги" и т.д. "

Рефлексия: На какие виды мы можем разделить ценности? (материальные и духовные)

**2. Групповые правила**

Напоминаем участникам тренинга о групповых правилах (конфиденциальность, активность, уважение друг другу и т.д. )

**3. Упражнение "Разные мнения"**

Психолог:

Что такое ценности? Какие ценности есть в жизни человека? Какое вы бы дали определение понятию "общечеловеческие ценности"?"

Отвечая на эти вопросы, обучающиеся смогут применить знания, которые они получили в школе и свой личный опыт познания истины.

Поддержать интерес к теме помогут сочинения участников международной олимпиады по русскому языку на тему: "Главная ценность нашей жизни". Важно обратить внимание, что авторы сочинений живут в разных странах, что пишут они o ценностях, имеющих непреходящее значение.

Разделить группу на 5 подгрупп. Каждая подгруппа читает сочинение, им необходимо определить о какой ценности пишет каждый из этих учеников.

Сочинения участников международной олимпиады по русскому языку на тему: "Главная ценность нашей жизни"

**Ксения Брyй, Латвия.**

Мне кажется, что главная ценность нашей жизни - научиться понимать человека, этот мир, себя в нём. По словам Ф.М. Достоевского: «Человек есть тайна. Её надо разгадать, и ежели будешь её разгадывать всю жизнь, то не говори, что потерял время». Достоевский был отличным психологом, обладал огромным писательским талантом, и с тем, что он говорил, трудно не согласиться.

Человек - это загадка, ответ на которую ищут веками. Некоторые мировоззренческие системы отмечают наличие в человеке двух независимых начал: животного (биологического) и духовного (небиологического). Но у человека с годами меняется характер, взгляды на жизнь, отношение к ней. Выходит, что в человеке можно познать только биологическую сторону, так как духовная постоянно меняется?

Интересно, что человек лучше всего проявляет себя в скептических ситуациях, когда он действует на подсознании, включая свои настоящие задатки. В повседневной жизни человек может просто скрывать свои недостатки, свою сущность и, соответственно, душу. Человеческая душа неизменно была и будет загадкой, и если человек сам не захочет раскрыть её, то вряд ли это кому-то удастся даже при очень большом желании.

Человек - не просто разумное существо, имеющее душу, но и сложнейший «механизм», который на протяжении долгого времени пытаются «разобрать», чтобы узнать, «что же у него там внутри». Этим занимается, скажем, наука психология, которая сколько существует, столько и пытается докопаться до истины. В каждом человеке заложена частичка «себя» - индивидуальность, которая и движет всем. Я думаю, что это самая интересная наука из всех существующих, потому что она изучает человека и, постигнув её, я, возможно, смогу разобраться и в себе, в своих поступках, желаниях, устремлениях, что очень поможет мне в жизни.

**Кaлгария Талъчук, Казахстан**

Тик-так, тик-так... Именно так звучат шаги уходящего времени. Время - самая удивительная на Земле вещь. До сих пор люди не научились управлять этой необузданной стихией. Путешествовать во времени, подчинить его себе пока никому не удалось. К тому же время - самая главная ценность нашей жизни. Почему?

Время - неумолимый палач и щедрый создатель. Оно проходит, уносит что-то старое, отжившее и приносит новое, неожиданное. Целью прогресса люди считают экономию времени. Но eгo по-прежнему не хватает всем: домохозяйкам, пенсионерам, школьникам. Нам некогда послушать пение птиц поутру, потому что наши уши заняты наушниками с новой музыкой; мы не находим времени, чтобы посмотреть на алый закат, так как наши глаза устремлены в монитор компьютера или телевизор; нам некогда вдохнуть чистого горного воздуха, и мы дышим выхлопными газами, потому что нас не отпускают городские дела. Быть наедине с природой - пустая трата времени.

Так на что же уходит это драгоценное время? На пустые разговоры, компьютерные игры, воздушные мечты... Да, теперь это важнее, чем положить на материнские колени свою голову, если внезапно кончаются силы и нужна её поддержка и любовь.

Прав Александр Красный, когда говорил, что ни за какие деньги мы не сможем купить ни одной дополнительной минуты жизни. Поэтому всё своё время мы должны тратить с умом, получая радостное удовольствие от каждого мгновенья. Важна даже доля секунды, особенно если она решает чью-то жизнь или, например, судьбу золотой медали на Олимпийских играх.

Как часто мы говорим друзьям, родителям, знакомым: «Я занят! У меня нет времени! У меня важное дело!». Но стоит иногда задуматься, настолько ли важно это дело, стоит ли оно затраченного времени.

Делайте только то, что нужно делать, чтобы в будущем не сожалеть об упущенном. И как бы банально это не звучало - берегите время!

**Дарья Гвоздик, Украина.**

Я часто спрашиваю себя: что же мы больше всего ценим в жизни? Деньги? Но ведь придет время, когда никакие капиталы не будут нужны. Связи? Но ведь не бывает ничего вечного. Работу? Но зачем же нужна работа, если работать вам не для кого. Что же тогда мы ценим? Наших близких - мы живём для них. Наши чувства - пока мы живём, нужно чувствовать. А вообще я считаю, что нужно ценить жизнь. Жизнь дается нам один раз, и каждая прожитая секунда, каждая минута и каждый час никогда уже не вернутся. Давайте ценить жизнь, ценить время.

Чего мы ждём порой от жизни? Каких-то чудес? Но ведь достаточно оглянуться вокруг себя - как прекрасен мир! Как много на свете удивительных вещей: красивые люди, чудесные цветы, необыкновенные бабочки... Как много вокруг ярких красок: пурпурная, золотая, лазурная... Как много сильных чувств испытывает человек: блаженство, радость, печаль, грусть... Как много в мире улыбок: светлых, ласковых, лучезарных... Как много чудес вокруг: капелька росы на пышном цветке астры, переливающаяся миллионами цветов и оттенков, солнечный зайчик в тени ветвистого клёна... Как радостно бывает на сердце, когда рядом шагает друг, когда в море падает звезда, когда дождь барабанит по крыше. Как мало нужно слов, чтобы сказать: «Я живу!», «Я люблю!», «Я счастлив!».

Давайте ценить счастье, мгновения счастья, любви, света, которые дарит нам жизнь. Давайте ценить время! Давайте ценить жизнь!

**Лина Воронина, Германия.**

Главная ценность для человека - жизнь, а вот главная ценность жизни - Случайность. Да-да, именно Случайность, c большой буквы. Кто-то называет её Фортуной, кто-то Роком, кто-то Провидением. Но это неважно. Главное, что без Её Величества ничего не происходит в этом мире. Даже начало новой жизни по сути дела не что иное, как воля случая.

Люди верующие говорят: «Человек предполагает, a Бог располагает». Я согласна с этим, потому что то, что имеется в виду под волей Божьей - Случайность, счастливая или нет, но способная повернуть всё совсем в иное русло. Но есть и другое мудрое изречение: «На Бога надейся, а сам не плошай». Оно указывает на то, что «ждать у моря погоды» (т.е. подходящей случайности) или идти у событий на поводу стыдно и недостойно. Это всё ровно, что смотреть, как кого-то избивают и не вступиться, даже если и знаешь, что жертву скоро отпустят.

Я считаю, что жизнь - это алгоритм случайностей со большинством решений. Задача человека - в каждой ситуации стараться находить такое решение, чтобы следующая случайность была наиболее благоприятной из числа возможных (прошу прощения за, возможно, излишнюю математизацию, но именно так я себе это представляю). Из этого следует, что человек волен пытаться быть хозяином своей судьбы. Я говорю пытаться, потому что случаются моменты, когда нельзя ничего изменить и надо ждать завершения возникшей ситуации.

Да, всё-таки Случайность - главная ценность любой жизни. Ведь именно она делает всякую жизнь неповторимой, подлинной, накладывает отпечаток на людей, судьбы их потомков. Поэтому важно научиться осмотрительно обходиться с Её Величеством Случайностью, потому что она, как известно, дама с характером.

**Ислам Уразбаев, Узбекистан.**

Раньше я считал, что самое важное в жизни - это материальное благополучие. Когда у тебя есть деньги, дорогая машина - все хотят с тобой дружить. Если же y тебя всего этого нет, то всерьёз тебя не воспринимают. Но сейчас (анализируя то, как складывается жизнь некоторых знакомых, близких; то, что читаю, вижу по телевизору) я прихожу к итогу, что самое ценное - найти дорогу в жизни, быть нужным, полезным, востребованным.

Я уже серьёзно задумываюсь над своей будущей профессией. Для себя я твёрдо решил, что стану врачом. Когда-то, как я узнал, мои родители (каждый в отдельности) тоже хотели поступать в медицинский университет. Но мама стала учителем, а папа - банковским работником. Конечно, они нашли себя в сфере своей деятельности, и они счастливы, потому что нужны людям, стараются по возможности помочь всем.

Когда моей бабушке было всего 17 лет, она из Белоруссии по направлению переехала в Узбекистан, в отдалённый кишлак. Она спасала людей от тифа, боролась с педикулезом и прочими напастями. Сейчас ей 84 года и она говорит, что прожила хотя и очень трудную, но счастливую жизнь, т.к. много трудилась, помогала людям, была им нужной. А сейчас она очень нужна нам - внукам, правнукам.

Дедушка мой был начальником милиции. Всю жизнь он боролся с несправедливостью, преступным миром. Он был участником Великой Отечественной войны, очень уважаемым человеком. Вот и он своё счастье нашел в том, что всю свою жизнь помогал людям, спасал им жизни. Сейчас его, к сожалению, нет с нами. Я очень люблю пересматривать дедушкины награды, грамоты. Мне бы очень хотелось быть хоть немного похожим на бабушку и дедушку, принести людям хоть часть того добра, которое сделали они.

Считаю, что главная ценность нашей жизни - нести добро людям. А это поможет сохранить мир на Земле.

• О каких ценностях рассуждают в своих сочинениях ребята?

• Можно ли назвать эти ценности общечеловеческими? Почему?

• С каким рассуждением вы согласны? Почему?

• Каковы ваши жизненные ценности?

**4. Упражнение "Шкала ценностей"**

Психолог: Впишите ценности в пирамиду согласно их значимости для вас.

Любовь, здоровье, жизнь, добро, деньги, семья, положение в обществе, друзья, работа, уверенность в себе, материально обеспеченная жизнь, свобода как независимость в действиях и поступках, секс, комфорт.

***Что является ценностью для вас?***

На основании правильной оценки человек имеет возможность сде­лать выбор между хорошим и плохим, между добрым и злым, полезным и вредным. Тот или иной характер оценочной деятельности обеспечивает ему право на полноценную счастливую жизнь, либо на примитивное и бесцветное существование.

**5. Притча «Мухи и пчёлы»**

*Однажды у мудреца спросили:*

*-Почему одни люди добрые и благочестивые, а другие злые и аморальные?*

*Мудрец ответил:*

*-Жизненный опыт привёл меня к выводу о том, что существуют две категории людей.*

*Одна категория людей подобна мухе. Муха имеет обыкновение садиться на грязное. Если даже в саду много благоухающих цветов, но где-то в углу есть навозная куча, то муха усядется на неё, начнёт в ней копаться, наслаждаясь зловонием и её невозможно бывает отогнать. Если вы спросите муху, где находятся цветы, то она не сможет вам ответить, потому, что она не знает, что это такое. Так и некоторая часть людей, подобно мухе, ищут только Зло, не желая искать Добро и жить в нём.*

*Другая категория людей похожа на пчёл. Особенность пчелы – находить и садиться на красивое и сладкое. Если среди множества нечистот есть хоть один свежий цветок, то пчела выпущенная в этом месте будет искать этот цветок и нигде кроме этого цветка не сядет, потому что помойки её не интересуют, она их просто не замечает.*

**Притча о мудреце**

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это, он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили, что полон.   
       Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников, полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили - факт, полон.   
       И, наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.   
      "Теперь, - обратился мудрец к ученикам,- я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь! Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети - те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие, как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Также и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется. Поэтому обращайте внимание, прежде всего, на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального. Следите за вашими большими камнями - только они имеют цену, все остальное - лишь песок."

**7. Завершение:**

Психолог: Ребята, а сейчас я прочитаю вам Стихотворение Омара Хайяма:

Цените слух, цените зренье

Любите зелень, синеву -

Всё, что дано вам во владенье -

Двумя словами: я живу.

Любите жизнь, покуда живы

Меж ней и гибелью только миг

А там не будет ни крапивы

Ни звезд, ни пепельниц, ни книг

Любая вещь y нас в квартире

Нас уверяет, будто мы

Живем в закрытом, светлом мире

Среди пустой и нищей тьмы.

Но вещи мертвые не правы -

Из окон временных квартир

Уже мы видим величавый

Бессмертию открытый мир

**8. Рефлексия.** Психолог: Что вам больше всего понравилось? А что не понравилось? Что нового вы для себя узнали?

Дорогие ребята! Самая главная ценность - это жизнь. Цените свою жизнь! Здоровья! Счастья! Успехов!

Использованная литература:

1. Самопознание. Методическое пособие для учителей 11 класса для общеобразовательных школ. Л. А. Саинова, И. В. Калачева, Е. М. Лосева, А. Б. Сапарбаева, Н. И. Харькова. /Алматы. ННПООЦ "Бөбек", 2010. - 336с.

2. Самопознание. Методическое пособие для учителей 11 класса для общеобразовательных школ. И. В. Калачева. /Алматы. ННПООЦ "Бөбек", 2010. - 248с.

1. http://psycheya.kz/samoposnanie/pourochnyj-plan-vechnye-cennosti-chelovechestva.html

2. http://worldofteacher.com/8326-vechnye-cennosti-chelovechestva.html