**Тренінг**

**«Життя – найбільша цінність»**

**Мета:** сприяти розумінню поняття цінності і неповторності людського життя, поняття щастя, як необхідної складової життя людини; вчити визначати життєві цінності та приймати відповідальні рішення, робити вибір, від якого залежить майбутнє; визначати власні духовні цінності, їхній вплив на життя; сприяти формуванню ціннісного ставлення до себе як особистості.

**Завдання:**

* сформувати систему життєвих і духовних цінностей педагогів;
* усвідомити різницю між матеріальними і духовними цінностями;
* навчитись приймати відповідальні рішення;
* усвідомити, що найцінніший дар – це дар життя.

**Учасники:** педагоги

**Час проведення:** 45 хвилин

**Матеріали та обладнання:** плакати, роздатковий матеріал, презентація, відео матеріали, конспект.

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

1. **Вступ**

**Психолог :** Що є життя? Можливо, човен, що вдаль пливе по річці повній?

Що є життя? Можливо, пісня, що звідусіль лунає?

Можливо, це така фортеця, що нас від зла обороняє?

Можливо, це театр Долі, де всі ми глядачі й герої?

А може, це лише примара? Їх так багато у житті.

А й справді, що ж таке життя? У чому його суть? Для чого ми живемо? Якою має бути сучасна людина, щоб життя стало кращим, щоб ми могли самі себе поважати?

Щоб дати відповіді на ці запитання ми і зібралися сьогодні.

Тема сьогоднішньої зустрічі: «Життя – найбільша цінність».

Кожна людина є унікальною, неповторною і незвичайною особистістю. Життя – найвища цінність людини, бо воно дається лише один раз. «Найвеличніша з книг – книга життя, яку не можна ні закрити, ні знову відкрити за своїм бажанням», - казав А. Ламартін. Людей – мільйони. Вони як зірки на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і солодке, як мед. Життя кожного – це дорога, якою тільки йому призначено пройти.

**Очікування «Дерево надій»**

**Психолог:** Перш ніж розпочати наше незвичайне заняття, ми хочемо почути ваші очікування….На дошці розміщене **«Дерово надій»,** ваше завдання налисточках, які ви отримали написати і озвучити в голос ваші очікування від сьогоднішнього тренінгу, ну і звичайно почепити їх на **«Дерево надій».**

*(Роздати учасникам тренінгу стікери вирізані у формі листочків, учасники повинні записати на них свої очікування, приклеївши на плакат «Дерево надій»)*

1. **Основна частина**

**Правила тренінгу**

**Психолог:**

*(Правила розміщені на плакаті у вигляді квітки прикріпленої на дошку)*

1. **Активність.**
2. **«Тут і зараз».**
3. **Ввічливість.**
4. **Відвертість.**
5. **Відповідальність**
6. **Регламент.**
7. **СТОП.**

**Вправа « Знайомство» . « Життя – це…»**

**Мета:** познайомити учнів , створити комфортні умови працездатності групи.

**Психолог**. Кожен учасник по колу називає своє ім’я і продовжує речення: « Мене звати Оля , для мене життя – це…»

**Висновок.** Життя – це яскравий світ, для кожного він особистий і особливий. Наше життя – у наших руках, і те як ми його побудуємо. Яким змістом його наповнимо, залежить лише від нас.

**Вправа Аукціон: «Як розпорядитися своїм життям?»**

**Психолог:** Для того, щоб зрозуміти, чи вміємо ми визначати правильно життєві цінності, чи вміємо робити вибір, чи об’єктивно оцінюємо значення духовних цінностей у власному житті, проведемо аукціон **«Як розпорядитися своїм життям?»** Гра допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання.

*(Психолог роздає учасникам аркуші паперу та умовні «гроші» – папірці (по 6 шт.) На початку гри кожен учасник повинен написати своє ім’я на шести папірцях (умовних грошах). Кожен папірець репрезентує якусь частку учня: його енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо.Через хвилину перед кожним постане вибір «витратити» чи «заощадити» свої «гроші». На продаж будуть виставлені різноманітні товари по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчуються «гроші», вже нічого не можна купити. Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонують на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару. Хто робить покупку, віддає свої «гроші» вчителю. Кожен учень записує на окремому аркуші паперу, що придбав.* ***У грі будуть деякі нюанси, за які прийдеться додатково платити, або навпаки будемо повертати гроші.)***

**ЛОТИ***(кожен лот демонструється на мультимедійному екрані)*

……Тим хто вибрав здорову сім’ю повертають два папірці, як винагороду.

…….Ті, хто вибрали 5 років насолоди, повинні додатково сплати один папірець, оскільки за певні речі, ми повинні платити більше ніж здається спочатку.

…..Більше не дозволено робити покупки, ті папірці, які не були використані, вважають знеціненими.

**Запитання для обговорення:**

1. **Яка покупка сподобалася вам найбільше?**
2. **Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?**
3. **Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри?** *(так само в житті назад неможна нічого вернути)*
4. **Чого ви навчились виконуючи цю вправу?**

Правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте в минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю, Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей, можливостей. Ви повинні будете плати за кожен свій вибір у житті, і часто ця плата перевищуватиме ваші сподівання.

**Психолог:** А зараз послухайте притчу….

**«Притча про життя»**

Одного разу хлопчик з батьком вирушили в гори. Несподівано хлопчик спіткнувся і впав. Боляче, вдарившись він закричав: «О-о-о-й!» На свій подив він почув, як десь далеко в горах якийсь голос відповів йому: «О-о-о-й!» Зацікавившись він прокричав: «Ти хто?» І у відповідь почув: «Ти хто?» Розгніваний такою відповіддю хлопчик голосно вигукнув: «Боягуз!» До нього долинула відповідь: «Боягуз!» Хлопчик поглянув на батька й запитав: «Що це таке?» Батько усміхнувся і сказав: «Синку, а тепер послухай уважно» І він прокричав у напрямку гір: «Я в захваті від тебе!» Голос відповів: «Я в захваті від тебе!» Він знову прокричав: «Ти переможець!» Голос відповів: «Ти переможець» Хлопчик здивовано подивився на батька. Тоді батько пояснив синові: «Люди називають цей голос **ВІДЛУННЯМ**, а насправді – це **ЖИТТЯ**. Воно повертає тобі назад усе, що ти говориш і робиш. Наше життя – просте відображення наших вчинків. Життя поверне тобі все, що ти дав йому!».

**Запитання для обговорення:**

1. **Що ви зрозуміли послухавши дану притчу?**

Життя - це не тире між двома датами. Це кожна прожита тобою хвилина. Усі хвилини твого життя – чисті сторінки. Тобі належить їх заповнити!!!

**«колесо життєвого балансу»**

**Психолог:**Візьміть аркуш білого паперу та зробіть в середині крапку, а потім проведіть 8 променів від неї. Так, щоб можна було утворити 8 рівних секторів. Приблизно, як на малюнку нижче. Підпишіть кожен сектор, або позначте так, щоб вам було зрозуміло.

Найбільш розповсюдженим варіантом є:

***Здоров'я****: самопочуття, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон.*

***Фінанси****: Доходи, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу.*

***Кар'єра****: робота, покликання, бізнес, професія, зайнятість, соціальний статус, перспективи.*

***Особистісний ріст****: навчання, самовдосконалення, тренінги, книги, курси.*

***Духовний розвиток****: віра, творчість, мистецтво.*

***Оточення****: рідні, колеги, партнери, сусіди, опоненти, друзі.*

***Яскравість життя****: розвага, відпочинок, хобі, подорож, враження.*

***Стосунки****: сім'я, дружба, любов, секс, спілкування.*

Крапка в центрі - це точка відліку, нуль, початок. Остання поділка 10 - є максимальною. Прислухайтесь до себе, на якій відмітці ви себе відчуваєте, якою є ступінь вашої задоволеності. Зробить позначку у кожному секторі . Будьте відвертими з собою і пам'ятайте, що перша відповідь, що спала вам на думку, швидше за все і є правильною.

Вправу можна виконувати оцінюючи задоволеність на даний момент і те, як хотілось би відчувати себе, скажімо, через рік. Достатньо заштрихувати сектори різним кольором.

Колесо, як ми вже писали вище є образ гармонії. І щоб досягти її потрібні певні зміни в житті. Заштрихувавши певні зони ви можете звернути увагу які саме сфери потребують доопрацювання, щоб отримати в результаті гармонійне коло.

Отже, закінчіть речення наступною фразою: ***«Дивлячись на Колесо мого Життя, я думаю, що мені варто…»***Що ви можете додати у цю фразу щоб зробити власне життя більш багатим, гармонійним і збалансованим? У якому напрямку далі рухатись? Які специфічні сфери життя потребують більшої уваги і яким чином можна досягти в них результатів? Що я можу зробити в найближчі дні, щоб досягти цієї мети? Існую величезна кількість варіацій цієї вправи, так само як і існує велика кількість варіацій життєвого шляху для кожної людини.

***Перегляд відеоролика «Життя»….***

**Гра-діагностика «Синій птах»**

Одного разу синій птах несподівано влітає у вікно вашої кімнати і потрапляє в пастку. Щось у цьому птаху, що загубився вас приваблює, і ви вирішуєте залишити його у себе. Але, на ваше здивування, на наступний день птах змінює колір із синього на жовтий!! Це дуже незвичайний птах, що змінює колір кожної ночі – на ранок третього – він стає яскраво-червоний, на четвертий день стає абсолютно чорним.

Якого кольору птах, коли ви прокидаєтеся на п’ятий день?

1.                Птах не змінює кольору, залишається чорним

2.                Птах повертається до свого початкового синього кольору

3.                Птах стає білим

4.                Птах стає золотим

1.     Ті, хто сказав, що птах залишається чорним, дивляться на життя песимістично. Ви схильні вважати, що якщо ситуація одного разу погіршилася, то вона ніколи не покращиться. Можливо, вам необхідно спробувати думати у такому ключі: якщо все так погано, то гірше уже не буде. Пам’ятайте, немає дощу, який би не закінчився, і немає ночі, після якої не настав би ранок.

2.     Ті, хто сказали, що птах знову став синім, практичні оптимісти. Ви вірити в те, що життя – це суміш хорошого і поганого, що не варто боротися з цією реальністю. Ви сприймаєте неприємності спокійно і дозволяєте всьому йти своєю чергою без зайвих переживань і стресу. Цей погляд дозволяє вам благополучно переносити хвилі бід і не давати їм віднести себе, захопити.

3.     Ті, хто відповіли, що птах став білим, під тиском ведуть себе спокійно і рішуче. Ви не витрачаєте час на хвилювання і нерішучість, навіть коли назріває криза. Якщо ситуація стає надто поганою, тоді ви відчуваєте, що краще вчасно зупинити цю невигідну справу і пошукати інший шлях до своєї цілі, ніж зав’язнути в нікому не потрібному горі. Цей підхід означає, що все, ніби, проходить природно і по-вашому.

4.     Тих, хто сказав, що птах став золотим, можна описати словом: «безстрашний». Ви не знаєте, що таке тиск. Для вас кожна криза – це благоприємна можливість. Вас можна порівняти з Наполеоном, який сказав: «Неможливо – це не французьке слово». Але, будьте обережними, не давайте своїй безмежній впевненості взяли над вами верх. Грань між безстрашністю і безрозсудність дуже тонка.

**Релаксація « Знайди свою зірку»**

**Мета:** зняти фізичне та психологічне напруження, витіснити негативні емоції.

Заплющте очі, зручно сядьте й розслабтеся . Зробіть три глибоких вдихи й видихи.. А тепер уявіть зоряне небо. Зорі великі й маленькі, яскраві і тьмяні. Для когось – це одна або кілька зірок, для інших – незліченна кількість яскравих крапок, які то віддаляються, то наближаються на відстань витягнутої руки. Подивіться уважно на зорі та виберіть найпрекраснішу з них. Можливо, вона схожа на вашу мрію дитинства чи нагадала про хвилини радості, щастя, удачі, натхнення?

Ще раз помилуйтеся своєю зіркою та спробуйте до неї дотягнутися. Намагайтеся щосили! І ви обов’язково дістанете свою зірку. Зніміть її з неба й дбайливо покладіть перед собою, розгляньте ближче та запам’ятайте її вигляд,її світло.

А тепер проведіть долонями по колінах униз до ступень ніг і потягніться розплющте очі візьміть аркуш паперу . фломастери й намалюйте свою зірку.

Виріжте та прикріпіть її на наше зоряне небо. І тепер зорі світитимуть вам завжди. Випромінюючи добро , дружбу та підтримку. Вони проведуть вас дорогою знать і супроводжуватимуть у житті.

*(Наприкінці вправи учасники малюють , вирізують і приклеюють свої зірки на великий аркуш паперу, моделюючи зоряне небо.)*

**Вправа «Формула щастя»**

**Вчитель:** Що ж потрібно для того, щоб мрії у майбутньому збувалися? Чи має людина бути щасливою і від кого залежить її щастя?

Пропонуємо вам виконати вправу «Формула щастя».

*(Вам потрібно, записати на даних вам аркушах у вигляді сонячних променів, які є на вашу думку складові щастя. Закріпити на дошці, так щоб утворилось сонечко).*

Ми бажаємо, щоб дане ***«Сонечко щастя»*** вам завжди освітлювало вашу стежину життя…

**Запитання для обговорення:**

1. **А які є шляхи досягнення щастя на вашу думку?**

**Вправа "На якій я сходинці?"**

**Мета вправи:**допомогти учасникам визначити рівень самооцінки
Учасникам роздається бланк з намальованою на ній драбинкою з 10 сходинок.

**Інструкція:** "Уявіть себе на тій сходинці, на якій, як ви вважаєте, зараз знаходитесь".
Після того, як всі намалювали, психолог повідомляє ключ до цієї методики:
- 1-4 сходинка - занижена самооцінка
- 5-7 сходинка - самооцінка адекватна
- 8-10 сходинка - завищена самооцінка.

**Вправа «Без маски»**

**Мета:** навчитися бути відвертими,зняти внутрішні страхи.

**Психолог:** Всі ми поспішаємо багато чого встигнути. Метушимося. Часом важливі (по справжньому) справи залишаються не завершеними. І ми падаємо духом, сердимося, шукаємо винних. При цьому часто забуваємо, які ми справжні, що для нас дорого і цінно. Для цього треба бути чесним із самим собою. Перед вами лежать картки. Продовжіть фрази і закінчить речення, без підготовки, будьте щирими. Група оціную вашу щирість, якщо учасники згодні з вашою відповіддю- вони аплодують вам.
**Обговорення:** яку інформацію ви отримали з вправи, що було важко, хто вас більше здивував?

**IVЗаключна частина**

**«Дерево реалізованих сподівань»**

1. **Чи справдились ваші очікування?**

**Психолог:** Ми хочемо попросити кожного з учасників (по черзі) підійти до нашого ***«Дерева надій»*** зірвати свій листочок очікування і оголосити нам чи справдились ваші очікування і продовжити одне із запропонованих речень…

**Технологія «Незакінчені речення»**

**«Я зрозумів, що…»**

**«Найбільше мені сподобалося…»**

**«У майбутньому я …..»**

**«Життя кожної людини – це …»**

**«Моє майбутнє залежить від …»**

1. **Підсумки**

**Психолог:** Кожен із вас, мандруючи життям, шукає свою істину, свою мету. Саме від того, яку мету поставить перед собою людина, буде залежати, яке життя вона проживе. Коли людина прагне лише матеріальних статків: грошей, багатства, влади, становища в суспільстві, то що вона може сказати перед смертю.

Ось як це було із видатним іспанським письменником Лопе де Вегою, який лежав на передсметрному ложі і все життя його проплило у нього перед очима, як фільм. Він мав великий успіх і все життя його засипали оплесками. Своїми п’єсами він полонив людей. Він жив лише для успіху – чи не повинен він у кінці такого вдалого життя бути задоволеним? Та коли наближалася остання година, він раптом побачив речі по-іншому. І сказав до лікаря: «Я лише тепер зрозумів: перед Богом тільки той великий, хто має добре серце. Як охоче віддав би я тепер всі оплески мого життя за можливість здійснити хоча б один добрий вчинок»

Візьміть у життя ці слова і пам’ятайте, що кожен із вас є неповторним, особливим, цікавим, іншим, унікальним….