

**М.С. Суслина**

**М.И. Пчелинцева**

**ГБПОУ «Колледж железнодорожного и городского транспорта»,**

**г. Москва**

**Методическая разработка тренингового занятия, направленного на  
определение ценностей обучающихся.**

**«Мои ценности – мои жемчужины».**

Владеть волшебным золотым ключиком мечтает каждый из нас. В какую страну кроется дверь, знаем только мы сами. Для каждого из Вас – эта страна своя, особенная, свои в ней чудеса. И неожиданность, свои чародеи и герои.

Каждый день Вы входите в такую страну. Ищите свой волшебный «золотой ключик» и открываете заветный сундук с сокровищами. Среди множества драгоценностей Вы ищите ту единственную и неповторимую жемчужину (собственные ценности, приоритеты). Жемчужина представляет всё то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом из Вас. У кого-то эти качества наверху и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью.

Смысл своей работы мы видим в том, чтобы показать обучающимся их уникальные и неповторимые жемчужины, которые порой кроются в глубинах синего моря, под семью замками в кованых сундуках. И конечно же, подобрать к ним, тот единственный золотой ключик, который откроет дверцу к душе ребенка.

**Тренинг «Мои ценности – мои жемчужины».**

**Необходимые материалы:** бумажные салфетки, пластилин, музыкальное сопровождение.

**Время:** 20 минут.

**Размер группы:** 6-20 человек.

**Описание тренинга.**

**1. Вводная часть.**

Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

## **2. Основная часть.**

Итак, предложите детям сесть и расслабиться. Пусть они закроют глаза и несколько раз глубоко вдохнут и выдохнут. Теперь можно приглашать их в путешествие по внутренним просторам.

### **Можно начинать рассказ-медитацию:**

«Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочат, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до пяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза».

**Примечание.** Это упражнение незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

### **3. Заключение.**

После того как все участники закончили работу с пластилином, тренер просит каждого представиться и сообщить о своей жемчужине (о себе) столько фактов, сколько салфеток он взял (по желанию).

#### **Обсуждение.**

Не требуется.

#### **Вывод:**

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом из вас. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы вы знали это.

### **Самоанализ**

Является игровым тренингом, способствующим творческому самовыражению. Лепка из пластилина - это лучший подход к решению многих эмоциональных проблем. Мы лепим то, о чём мы думаем, что нас тревожит, даже не подозревая об этом. В момент такого упражнения мы погружаемся в интересный творческий процесс и наше бессознательное выходит на первый план.

**Цель тренинга:** поднятие самооценки у обучающегося, веры в свою уникальность и нужность.

#### **Задача тренинга:**

1. Снятие мышечного и эмоционального напряжения у обучающегося.
2. Творческое самовыражение – лучший подход к решению многих детских эмоциональных проблем.

Участники сами невольно «сообщают» нам о том, что у них возникли собственные проблемы, что они нуждаются в эмоциональной поддержке и

психологической помощи, в последствии происходит проработка данных проблем.

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

При самоанализе отвечаем на вопросы:

Что происходило на занятии?

Что понравилось, а что нет?

Цель и задачи, которые мы преследовали, как они решились?

Список использованной литературы:

1. Вачков И.В. Окна в мир тренинга / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо. — СПб.: Речь, 2004.
2. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. — СПб.: Питер, 2011.
3. Куликова С.А. Педагогический тренинг как средство формирования у учащихся ценностных ориентаций / С.А. Куликова // Народное образование. — № 2. — 2010.