

Занятие №1

ВВОДНОЕ:

1. Приветствие;
2. Упражнение «Знакомство»;
3. Занятие с элементами тренинга «Познай себя и окружающих»;
4. Диагностическая методика «Ценностные ориентации» М. Рокича;
5. Социальный ролик «Семья – это целый мир»;
6. Рефлексия. Заполнение листа обратной связи.

Цель:

- Знакомство с группой;
- Снятие эмоциональных зажимов;
- Рассмотрение ценностных ориентаций.

Оборудование: бланки теста (Диагностическая методика «Ценностные ориентации» М. Рокича), бумага формата А4 по количеству участников, список ценностей, мультимедиа.

1. Приветствие

Здравствуйте! Очень приятно видеть всех вас на этом занятии.

Сегодня мы с вами будем учиться познавать себя и окружающих, расширять представления об институте семьи и брака, рассмотрим систему ценностей.

Но для начала давайте познакомимся.

2. Упражнение: «Знакомство»

Каждый участник называет свое имя, любимое блюдо и свой жизненный принцип.

Например: «Я Ирина. Мой принцип относиться к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе».

Приступая к изучению данной темы, некоторые из Вас могут столкнуться с кажущейся легкостью, доступностью и понятностью ее овладения, что говорит о том, что на самом деле оказывается мы глубоко заблуждаемся и нам стоит пополнять наши знания. Стоит сообщить обучающимся, на какую тему мы будем общаться, как обязательно найдется "крупный специалист" в этой области, готовый поделиться своим "богатым багажом" знаний в этой области.

Источник житейской психологии – это индивидуальный опыт – он случаен, интуитивен и несистематичен.

Ситуативность и метафоричность житейского знания хорошо иллюстрируется примерами поговорок, крылатых фраз. На каждую поговорку можно подобрать альтернативу, что объясняется их ситуационным контекстом:

- Насильно мил не будешь;

- Стерпится – слюбится;
- Не плюй в колодец – пригодится воды напиться;
- Что ни делается – все к лучшему;
- Вода и камень точит;
- Плетью обуха не перешибешь;
- Муж да жена – одна сатана;
- На что и клад, коли в семье – лад;
- Женский ум лучше всяких дум;
- У бабы семь пятниц на неделе.

Обычно в общественном сознании представления об истории семьи и развитии семейных отношений сводятся к набору простых закономерностей, которые мы попытаемся опровергнуть.

Представления о семье	Противоречивые свидетельства
Раньше семья была больше, теперь она стала меньше.	Размеры семьи известны разные. Если под размерами семьи понимать количество детей в семье, то встречались царские, королевские семьи, в которых было мало детей, а то и вовсе – единственный наследник. Вспомним хотя бы народные сказки, в которых распространены описания семей, имевших 2-3 детей, иногда 1. В крестьянских семьях, семьях небогатых людей тоже были разные варианты детности. Вспомним пушкинскую "Барышню-крестьянку", "Станционного смотрителя" и те же сказки.
Раньше семья была стабильной.	Развод известен и в древние времена. Его "варианты" в виде побегов из домашней среды, интриг и расправ хорошо описаны в художественной литературе, например, развод между Наполеоном и Жозефиной.
Прежде власть в семье принадлежала мужчине, и это обеспечивало порядок в доме.	Литературные образы Кабанихи, Простаковой никак не тянут на покорных женщин.
Раньше семья была дружнее, т.к. жили вместе представители нескольких поколений.	Нередко в состав семьи включали весьма далеких, но бездетных или неимущих родственников, которые не только не встречали любви в семье, где они вынуждены были проживать, но и приветливости.

Упражнение.

Приведите пример метафорического представления о семье.

Например:

- Это город, который нам предстоит построить и сохранить;
- попытка людей жить правильно;
- психологически замкнутый круг;
- веник, который трудно сломать;
- четыре ножки стола, объединенных общей столешницей;
- гавань, где тебя ждут;
- красивый букет;
- те люди, с которыми хорошо по жизни;

-социальный институт-инкубатор;
-грибница опят и др.

3. Занятие с элементами тренинга «Познай себя и окружающих»

У каждого человека есть безусловные ценности, которые при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать и конечно же руководствоваться ими при создании своей семьи. Но начнем с того, что такое Личность.

Личность - это человек, который проявляет активную жизненную позицию, несёт ответственность за свой выбор и свою деятельность

Личность - это четыре составляющих:

- познавательная сфера (внимание, память, мышление, воображение);
- эмоционально – волевая (темперамент и характер);
- мотивационная (потребность, интересы);
- ценностная.

Ценностные ориентации человека составляют основу его отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе. Вот именно на ценностные ориентации мы и будем делать акцент.

Согласно учению психолога Р. Рокича имеются два класса ценностей:

1. **Терминальные** (то к чему стремится человек): здоровье, свобода, карьера, образование, семья и т.д. Это ценности - цели (**Приложение 1**).
2. **Инструментальные**: помогающие добиваться главных целей.

Вопросы:

- скажите, а качества личности, мы отнесем к какой группе ценностей? (инструментальные). Почему?
- рассмотрим список качеств личности. У каждого есть свой полярный полюс. Дополним его.

Список качеств личности:

- Аккуратность - ...небрежность;
- Воспитанность - ...невежество;
- Жизнерадостность (оптимизм) - ...уныние (пессимизм);
- Исполнительность - ...безответственность;
- Независимость (самостоятельность) - ...зависимость (инфантильность);
- Твердость (решительность) - ...мягкость (нерешительность);
- Коммуникабельность (общительность) - ...неразговорчивость;
- Активность (деятельность) - ...пассивность (бездеятельность);
- Непринужденность (раскованность) - ...скованность(зажатость);
- Целеустремленность - импульсивность.

Вопрос:

- Что происходит с человеком, когда у него исчезают цели? (деградация - бомж, наркоман и т.п).

Таким образом, можно сделать вывод, что человек сам себе создает «жизненное пространство».

Упражнение «Личный багаж»

Вы уже какое-то время учитесь вместе, успели узнать друг друга. Сейчас мы попробуем определить, насколько хорошо вы понимаете своих товарищей, их личные качества. Представьте, что вскоре вам предстоит расстаться, и каждый готовит в дорогу свой рюкзак. Это его личный багаж.

Мы будем собирать рюкзак вместе. При этом договоримся класть в него не вещи, а личные качества товарища (выбираем товарища). Поровну: те, которые мы в нем полюбили, и те, которые, как нам кажется, могут ему в жизни помешать. Что положит в рюкзак товарища группа?

Упражнение «Брачное объявление»

Предлагаю выполнить вам упражнение - составить текст брачного объявления. Как вы думаете зачем?

Во-первых, каждый из вас может заявить о своей системе ценностей; во-вторых, используя фантазию, может заглянуть в будущее; в-третьих, лучше узнать друг друга.

Структура брачного объявления:

- 1)Физические данные (возраст, рост, вес);
- 2)Общие сведения (дополнительные: знак зодиака, наличие вредных привычек);
- 3)Социальный статус (образование, материальное обеспечение, работа);
- 4)личностная характеристика (качества личности, черты характера, отношение к себе, к людям, к миру, увлечения);
- 5)Ожидание в выборе партнера (физические данные, социальный статус, качества личности, черты характера).

Пример брачного объявления:

Александр 25\180\73.По знаку зодиака Весы, брюнет, глаза карие, среднего телосложения, приятной внешности, без вредных привычек.

Образование высшее. Материально обеспечен. Обожаю природу и животный мир, люблю детей. Увлекаюсь рыбалкой. Из музыки предпочитаю джазовую. По характеру добрый, отзывчивый, спокойный. Оптимист по жизни, тонко чувствующий, увлеченный.

Познакомлюсь с интеллигентной симпатичной девушкой 20-27 лет для серьезных отношений.

Отвечу на письмо, желательно фото.

Работать над текстом объявления нужно индивидуально. После составления я соберу, и буду зачитывать. Ваша задача – отгадать, кому принадлежит брачное объявление.

Начали-закончили.

4. Диагностическая методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. (Приложение 2)

Я предлагаю вам пройти тест, чтобы лучше понять, какие ценности в жизни для вас являются наиболее важными.

5. Показ социального ролика «Семья – это целый мир» (обсуждение)

6. Рефлексия

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, чему вы научились сегодня?
- А какой же самый главный секрет семейной жизни? Ответ: Все так же очень просто: ДАРИТЬ ДРУГ ДРУГУ РАДОСТЬ!
- Для чего люди создают семью?

Ответ:

Ведь если задуматься – ответ-то на поверхности: чтобы жизнь была полная, радостная, самая счастливая, более осмысленная для каждого!

Ритуал прощания:

Мы завершаем наше тренинговое занятие. Спасибо, мне было приятно с Вами работать.

Заполнение листа обратной связи



**Государственное автономное учреждение Иркутской области
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; тел.70-00-37, т/факс 70-09-40
E-mail: ogoucpmss@mail.ru

Организация: _____

ФИО должность ответственного: _____

Дата проведения: _____

Тема мероприятия: _____

Количество участников: _____

К листу обратной связи просим приложить 1-2 фотографии проводимого мероприятия в формате jpeg.

Ваши предложения и пожелания:

Спасибо!

Лист обратной связи заполнить и вернуть до 28 октября 2023 г.

Список ценностей:

- Активная, деятельная жизнь (интересная и творческая работа, полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- Здоровье (физическое и психическое);
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- Наличие хороших и верных друзей;
- Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
- Развлечения (приятное и необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- Счастливая семейная жизнь;
- Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Диагностическая методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и "философии жизни".

Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Последнее обстоятельство заставляет многих авторов сомневаться в надежности методики, так как ее результат сильно зависит от адекватности самооценки испытуемого. Поэтому данные, полученные с помощью теста Рокича желательно подкреплять данными других методик.

М. Рокич различает два класса ценностей:

терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;

инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости. Последняя форма подачи материала дает более надежные результаты. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем набор инструментальных ценностей.

Инструкция:

"Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача – разложить их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию".

Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, выделяются "конкретные" и "абстрактные" ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т.д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности

дела; индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности; ценности самоутверждения и ценности принятия других и т.д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентаций. Психолог должен попытаться уловить индивидуальную закономерность. Если не удастся выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы ценностей или даже неискренность ответов.

МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)

Бланк тестируемого _____

Список А (терминальные ценности):

– активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);	
–жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);	
– здоровье (физическое и психическое);	
– интересная работа;	
– красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);	
– любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);	
– материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);	
– наличие хороших и верных друзей;	
– общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);	
– познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);	
– продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);	
– развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);	
– развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);	
– свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);	
– счастливая семейная жизнь;	

– счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);	
– творчество (возможность творческой деятельности);	
– уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).	

**Список Б
(инструментальные ценности):**

– аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;	
– воспитанность (хорошие манеры);	
– высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);	
– жизнерадостность (чувство юмора);	
– исполнительность (дисциплинированность);	
– независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);	
– непримиримость к недостаткам в себе и других;	
– образованность (широта знаний, высокая общая культура);	
– ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);	
– рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);	
– самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);	
– смелость в отстаивании своего мнения, взглядов;	
– твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);	
– терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);	
– широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);	
– честность (правдивость, искренность);	
– эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);	
– чуткость (заботливость).	