

Пропонуємо розробку тренінгового заняття, яке можна провести з учнями 8-11-х класів під час виховної години

# Родинні цінності (тренінг)

*Мета тренінгу:* пропаганда родинних цінностей.

*Учасники:* тренер (класний керівник) й учасники (учні класу).

*Роздатковий матеріал та обладнання:* стікери, аркуш паперу формату А3, ватман із написом «Риси притаманні щасливій родині», аркуші паперу з намальованими на них схемами гербів.

**Олена ХОМЕНКО,**  
практичний психолог  
Науково-методичного центру практичної психології й соціальної роботи ІППО КУ імені Бориса Грінченка

## Хід проведення тренінгу

### 1. Привітання. Вправа «Моє ім'я» (3 хв.)

*Хід виконання.* На великому аркуші паперу кожен учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому так назвали учасника, подобається чи ні йому власне ім'я та пояснює чому.

### 2. Встановлення правил спілкування (2 хв.)

Після того як відбулося знайомство, можна перейти до встановлення основних правил тренінгу, тобто обговорення та прийняття під час заняття правил спілкування усіма учасниками.

Правила можуть бути такими:

1. *Спілкування на основі довіри.* Важливо максимально довіряти один одному, створити атмосферу довіри.

2. *Спілкування за принципом «тут і тепер».* Важливо вміти говорити про свої актуальні думки і відчуття.

3. *Я-висловлювання.* Для комфортного спілкування під час заняття не можна говорити про будь-що без вказівки на особу, оскільки в такому разі ви приховуєте власну позицію і тим самим уникаєте її усвідомлення.

4. *Активна участь у тому, що відбувається під час тренінгу.* Це норма поведінки, відповідно до якої в будь-яку хвилину ми реально включені в роботу. Активно дивимося, слухаємо, відчуваємо себе, партнера і колектив у цілому.

5. *Повага до того, хто говорить.* Не перериваємо співрозмовника, даємо висловитися опонентові та уважно слухаємо.

## **2. Міні-лекція «Що таке цінності?» (5 хв.)**

Цінності — це те, що є важливим для людини, за допомогою чого вона перевіряє й оцінює будь-що у своєму житті. Цінності впливають на поведінку людини і визначають її життєвий шлях. Навіть якщо не докладати жодних зусиль, цінності сформуються стихійно — під впливом життєвих обставин і оточення (батьків, друзів, фільмів, реклами). Та чи не є ця сфера занадто важливою, щоб дозволяти іншим людям чи обставинам вирішувати за нас, що для нас важливо, а що ні?

До того ж стихійно сформовані цінності нестійкі, людина може почуватися розгубленою, сама не знати, чого хоче. У такому разі вона легко піддається стороннім впливам і цим може скористатися будь-хто. Наприклад інша людина може вмовити її зробити щось небезпечне або вкрай не вигідне для неї.

У кожного з нас є власна шкала цінностей. Однак є декілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це зокрема дружба, любов, довіра, людяність, повага. Їх ще називають справжніми, вічними або загальнолюдськими цінностями.

## **3. Мозковий штурм «Складові родинного щастя». (10 хв.)**

Тренер пропонує декільком учасникам розповісти про те, як родина забезпечує матеріальні й духовні потреби людини.

На дошці кріпиться ватман із написом «Риси притаманні щасливій родині». Потім учасникам роздають стікери і пропонують кожному написати одну рису, яка, на його думку, притаманна щасливій родині. Учасники по черзі зачитують те, що написали, й прикріплюють свої стікери до плаката.

## **4. Рольова гра «Домашні обов'язки». (10 хв.)**

Учасники об'єднуються в дві групи та розігрують сценки:

1 група — про родину, в якій мати і батько сперечаються щодо розподілу домашніх обов'язків;

2 група — про родину, в якій всі домашні обов'язки розподілені справедливо.

Запитання для обговорення:

- У якій родині краща психологічна атмосфера?
- Як ви думаєте, чому?

**5. Індивідуальне завдання «Герб моєї майбутньої родини» (10 хв.)**

Учасники отримують аркуші паперу з намальованими на них схемами гербів.

*Завдання:* скласти герб своєї майбутньої родини, заповнивши поля герба, згідно з таким планом:

- на першому полі — девіз вашої майбутньої сім'ї;
- на другому полі — три головні правила вашої сім'ї;
- на третьому полі — три найважливіші якості вашого майбутнього чоловіка або дружини.

Учасники по черзі «відкривають» одне (за їхнім вибором) поле свого герба та розповідають групі про те, що на ньому написано.

**6. Зворотний зв'язок (3 хв.)**

Тренер пропонує учасникам висловити власні судження стосовно тренінгу. Для цього потрібно закінчити речення: «Мені було..., тому що...». Завдання учасники тренінгу виконують по колу.

**7. Підбиття підсумків (2 хв.)**

Проводиться у формі керованого діалогу.

*Запитання для обговорення:* Що цікавого та важливого ви дізналися під час заняття?

