**Психолого-педагогическая практика**

**«Как мы делаем свой ценностный выбор?»**

СЛАЙД 1

СЛАЙД 2

Альфрид Лэнгле

Мы все родились и все стоим перед такой задачей – формировать нашу жизнь. Эта жизнь нам доверена, вверена. У нас имеется ответственность. Перед нами постоянно стоит вопрос: что я сделаю со своей жизнью? Пойду ли я на лекцию, проведу ли я вечер перед телевизором, встречусь ли я с друзьями? Мы формируем нашу жизнь. **Ценности – это те содержания или те вещи, которые усиливают жизнь, которые способствуют жизни.** Если я что-то переживаю как ценность, тогда мне легче сказать жизни «да».

Во время встречи я могу говорить со своим другом о том, что я переживал вчера. Он слушает и говорит, что он думает в этой связи. Это ценность. Это делает мою жизнь немножко лучше. Я могу выпить стакан чистой воды – это делает мою жизнь лучше. Тоже ценность, маленькая ценность. А если человек испытывает жажду или умирает от жажды, то эта ценность становится огромной.

Я переживаю отношения со своим партнером. То, что партнер есть, что я люблю его, а он любит меня. Тоже ценность. Ценностями могут быть как какие-то маленькие вещи, так и самые великие. Для религиозных людей самая большая ценность – это Бог. Ценность – это то, что усиливает во мне желание сказать жизни «да». Таким образом они усиливают мои фундаментальные отношения с жизнью. Потому что фундаментальная ценность всех ценностей – это ценность самой жизни.

СЛАЙД 2

Жизненные ценности – компас, который поможет идти в верном направлении даже в сложных ситуациях. И мы сегодня поможем вам найти это верное направление или хотя бы поразмыслить над этим вопросом.

Каждый человек на разных этапах своей жизни сталкивается с вопросом: «Кто я и чего хочу?» В психологии это называется кризисом идентичности. Нам важно понимать, кто мы в этом мире, куда, как и с кем хотим двигаться по жизни. Из-за кризиса идентичности мы чувствуем тревогу, переживаем ощущение изоляции и опустошённости, нам становится трудно принимать важные решения или вовсе не хочется этого делать.

Важный шаг в преодолении кризиса идентичности – определение своих ценностей. Удовлетворённость жизнью во многом зависит от того, насколько мы наполняем её тем, что для нас важно, – то есть знаем свои ценности и действуем в соответствии с ними.

То есть ценности – это не просто вера во что-то. Это то, на чём основаны даже повседневные действия.

СЛАЙД 3

Чем ещё, кроме ценностей, мы руководствуемся, когда принимаем решения? Сиюминутными порывами и импульсами. В краткосрочной перспективе нам может быть классно и весело, но в долгосрочной это может привести нас совсем не туда, куда мы хотели прийти.

Избеганием боли и дискомфорта. Например, человеку важно иметь близкие доверительные отношения. Но страх быть оставленным, брошенным побуждает его избегать любой близости. Да, он не столкнётся с болью потери, потому что никто и не был с ним в отношениях, но вместо острой боли потери останется длительная ноющая боль одиночества. И это тоже не то, что делает жизнь счастливой и полной. Избегание часто обрубает для нас много классных жизненных возможностей.

СЛАЙД 4

Ценности – это направление, а не конкретная точка

Не стоит путать ценности с целями.

Цель как гора: мы можем забраться на неё и поставить флажок. А ценности – это вектор. Вы не можете сделать несколько шагов на север и сказать: «Всё, я достиг севера». К ценности нельзя прийти, можно только двигаться в этом направлении. Но ценности и цели связаны: мы получаем больше удовлетворения от движения к целям, которые находятся в направлении наших ценностей. И наоборот – когда цели сами по себе и никак не связаны с ценностями, можно превратить свою жизнь в бесконечную гонку достигаторства, но так и не почувствовать удовольствия и удовлетворения.

Также важно разделять сферы жизни и ценности. Часто люди говорят, что их ценность – здоровье, семья или работа. На самом деле всё это сферы жизни. В каждой из них у нас могут быть свои ценности – представления о том, каким человеком, партнёром, родителем, другом или специалистом нам важно быть. Например, ценностью может быть ответственность. И её влияние можно проследить в разных сферах:

* в работе – когда вы вовремя и добросовестно выполняете обязанности;
* в отношениях с партнёром – когда вы держите обещания;
* в отношении себя – когда вы вовремя ходите к врачу, регулярно занимаетесь физкультурой и едите полезную еду.

СЛАЙД 5

Ценности стоит отличать от жёстких правил. Следовать правилу можно только одним способом, они очень негибкие: «жи», «ши» пиши через «и». А вот чтобы реализовывать свои ценности, есть много вариантов и путей. Есть правила, которым следовать вообще не под силу. Например, «Я должен быть человеком, который всё доводит до конца и никогда не прокрастинирует». Ни один человек на свете не живёт в соответствии со своими ценностями в каждый момент времени. Мы все сбиваемся с пути. И умение замечать, что сбился, и возвращаться на намеченный путь – это и называется следовать своим ценностям.

СЛАЙД 6

**Методика «Опросник психолога Келли Уилсона»**

Также определить ценности можно через осознание важных для вас сфер жизни. В этом поможет опросник психолога Келли Уилсона.

Оцените по шкале от 0 до 10, насколько каждая сфера для вас важна. Это не ранжирование – несколько сфер жизни могут получить одинаковый балл. Зачем это нужно? Помимо того, что это приблизит вас к пониманию жизненных приоритетов, это ещё и поможет найти несоответствия между ними и вашим поведением и устранить их. Например, для вас важна дружба – вы поставили ей 9. Но вы понимаете, что за последний месяц ни разу не контактировали со своими друзьями, у вас не получилось с ними встретиться, вы не нашли времени, чтобы ответить на сообщение. Значимость сферы высока, но поведение не соответствует тому, каким другом вы хотите быть. Такие несовпадения будут. Они могут расстраивать, но их важно выявить, потому что это даст возможность скорректировать своё поведение.

Можно пойти дальше и для каждой сферы жизни (или для самых значимых) попробовать прописать ценности. Поискать их можно с помощью ответов на вопросы:

* каким человеком вам важно быть в каждой из сфер;
* какие личные качества вам важно проявлять.

Попробуйте составить дополнительные вопросы. Например, для сферы «Работа и карьера» вопросы могут быть такими:

* каким специалистом или руководителем вы бы хотели быть;
* какие отношения вы бы хотели построить с коллегами;
* что могло бы придать вашей работе больше смысла (независимо от того, насколько она вам сейчас нравится).

Даже если сейчас вам не нравится ваша работа, зная свои ценности, вы сможете привнести в неё что-то важное. Это не отменяет амбиций и стремлений, движения в сторону цели, но наполняет смыслом настоящий момент.

Что делать, если возник конфликт ценностей?

Вы хотите быть ответственным сотрудником, поэтому часто задерживаетесь в офисе допоздна. Вам также важно проводить больше времени с друзьями, но на это не хватает времени из-за завалов на работе. Две ценности вступили в конфликт.

Алгоритм действий в этой ситуации может быть таким:

Определите, какие ценности и в каких сферах конфликтуют. В примере, который мы рассматривали выше, – вы как ответственный работник (ценность А) мешаете реализовываться себе как хорошему другу (ценность Б).

Попытайтесь найти точки пересечения и компромисс. Например, может оказаться, что, если вы хотя бы раз в неделю будете уходить с работы вовремя, от этого не пострадает дело, которым вы занимаетесь, и при этом вы будете проводить с друзьями четыре вечера в месяц – что больше, чем ноль. Иногда бывает, что простого решения нет. А каждый выбор имеет издержки. Примите сложность ситуации и неизбежность выбора. Ведь даже когда вы выбираете не действовать, это тоже выбор со своими последствиями. Сделав выбор, следуйте ему и помните о ценностях, на которых он основан. Будьте добры к себе.

СЛАЙД 7, 8

**Методика «Анализ актуальных потребностей педагогов»**

Как следовать своим ценностям

В каждой конкретной ситуации мы выбираем, куда идём – к ценностям или в сторону, противоположную от них. Сделав выбор, помните, на чём он был основан, – это поможет продолжить путь даже в моменты сомнений. Чем больше конкретных действий вы будете совершать в соответствии с ценностями, тем быстрее это приведёт к желаемому результату.

**Методика «Определяем приоритеты»**

На школу в целом и на учителя в частности возложено такое количество задач, что трудно их даже перечислить. Пронумеруйте список из 12 направлений работы учителя по степени их важности лично для вас: рядом с самой важной, по вашему мнению, задачей поставьте 1, рядом со второй по значимости – 2 и т.д. до 12. Если вы считаете, что в этом списке чего-то не хватает, запишите в пустой строчке свой вариант. Время работы - 15-20 минут.

**Методика «Самое важное и ценное»**

1. На небольших листочках для заметок перечислить двадцать вещей или людей, которые ценны и важны, т.е. один человек/одна вещь на каждом отдельном листочке.

2. Получившийся набор необходимо ранжировать по степени важности.

3. Теперь необходимо убрать один за другим пятнадцать листочков. Т.е. – в результате у вас останется всего пять важных вещей/людей.

4. Ранжируйте их по степени важности.

5. И уберите еще два листочка!

**Оставшиеся три листочка с написанными на них ценностями – и есть самое важное и ценное.**

**Методика «Круги близости» (РЕЗЕРВ)**

Расположите в нем все, что Вам близко. Это могут быть люди, животные, дела, работа, хобби. Делайте это спонтанно, так, как приходит в голову.

1-ый круг, центральный в нем только Вы и Бог. Вы – потому, что вся эта жизнь – ваша, Вы – самый главный актер в пьесе твоей жизни, которая написана совместно с Богом. В данном контексте прошу не напрягаться атеистов. Поместите вместо «Бог» в первый круг «Совесть», «Реальность», то, что как Вы считаете руководит всем в этом мире. Бог должен присутствовать как опора и безоценочно любящий и принимающий – Родительская фигура.

2-ой а круг – для мужа/жены, для того, с кем делите жизнь. Поэтому родители и дети, попадающие в этот круг, говорят о проблемах, связанных с созависимостью.

2-ой б круг – здесь должны быть несовершеннолетние дети, которые живут с вами.

3-й круг – для взрослых детей и родителей. Проблемы сепарации решены.

4, 5, 6 круги – это круги для друзей, работы, хобби, домашних питомцев еще множества всяких вещей, которыми заполнена ваша жизнь.