**Тренинг олимпийских и паралимпийских ценностей**

(занятие для учащихся среднего и старшего школьного возраста)

*Ярова О.Н*

*педагог-психолог высшей категории МБОУ «СОШ № 167» г.Казани*

**Цели занятия:**

1.Актуализация у школьников имеющейся информации о  XXII Олимпийских зимних играх и  XI Паралимпийских зимних играх.

2.Включение школьников в  активное освоение олимпийских и паралимпийских ценностей с помощью психологического тренинга.

3.Помощь школьникам в развитии таких личностных качеств,олимпийских и паралимпийских ценностей, как «дружба», «совершенство», «уважение» и «смелость», «равенство», «решимость», «вдохновение».

**Тип урока:** психологическийтренинг.

**Техническое и иное обеспечение:** бумага, карандаши, плакат с олимпийскими и паралимпийскими ценностями**.**

**Продолжительность:** 1,5 часа (2 урока)

**Ход занятия**

1. **Организационная часть** (5 минут)

*Прежде чем, вводить основные правила и принципы работы групповой работы, необходимо «подготовить» участников к групповой работе. Это можно сделать с помощью следующей фразы:*

«Круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет ничего и никого кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Это и есть самое главное. Что- то делать с собой мы можем только с помощью друг друга, только через друг друга. Мы будем узнавать себя через те качества, которые мы видим, друг у друга, через те ценности, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, чтобы оно помогало каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, есть несколько основных правил групповой работы »:

* правило «здесь и теперь»
* правило «стоп»
* правило не давать советы
* правило «Я - высказывания»
* правило конфиденциальности

Сегодня мы с вами поговорим о предстоящих XXII Олимпийских зимних играх и  XI Паралимпийских зимних играх. Познакомимся с олимпийскими и паралимпийскими ценностями с помощью психологического тренинга и попробуем осознать, какие из этих ценностей сформированы у вас, а над какими ценностями нам, современникам XXII Олимпийских зимних игр и  XI Паралимпийских зимних игр необходимо еще поработать, чтобы достойно провести предстоящую олимпиаду в г. Сочи.

**2.Основная часть**

**1. Беседа о ценностях жизни и ценностях олимпийского и паралимпийского движения.** (10 минут)

**-** Что вы знаете оXXII Олимпийских зимних и  XI Паралимпийских зимних играх?

-Почему при проведении Олимпийских и Паралимпийских игр так важна система ценностей?

«Олимпизм – это философия жизни, превозносящая и объединяющую в сбалансированное целое качества тела, воли и разума. Смесь спорта с культурой и образованием – Олимпийское движение – стремится к созданию образа жизни, основанного на радости, строящейся на усилиях, просветительском значении хорошего примера и уважения универсальных основополагающих этических принципов» *(«Олимпийская хартия», Основные принципы, пункт 1.)*

Сегодня с  помощью образования Олимпизм стал универсальным учением, основанным на фундаментальных человеческих ценностях.

-Что является ценностью для человека?

-Какие качества (ценности) для вас наиболее значимы в людях?

Качество — то, что отличает одного человека от другого, а ценность — то, на что опирается человек в своих поступках. Любое качество может быть ценностью.

**2.Упражнение «Понимание».**(10 минут)

Одно из основных умений общительного человека заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, выражению лица, по позе и т.д. В какой степени эти способности развиты у вас? Давайте проверим прямо сейчас. Среди членов группы выберите человека, чье состояние и мысли вы будете угадывать. Через три минуты в большом круге вы, обращаясь к человеку, состояние которого описали, расскажите ему о нем (о его состоянии и мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное вами соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. Или опровергнуть ваши догадки, указав при этом на допущенные вами ошибки.

***Вывод:*** Итак, поиск взаимопонимания между людьми и целыми народами, несмотря на существующие между ними различия и разногласия определяется как ценность «дружба». Вам, конечно, известно, что в Древней Греции в период проведения Олимпийских игр прекращались войны. Политика сотрудничества, внимания стран друг к другу и сегодня является приоритетом для олимпийской семьи. Знаете ли вы, что в мире развивается инициатива Международного олимпийского комитета ОЛИМПИЙСКАЯ СОЛИДАРНОСТЬ? Какова ее миссия, цели? Цель Олимпийской солидарности состоит в оказании помощи всем Национальным олимпийским комитетам (НОК), прежде всего, в развивающихся странах, с тем, чтобы они могли совершенствовать собственные структуры во имя развития спорта в своих странах. **Дружба** – это первая олимпийская ценность.

**3.Упражнение «По секрету»***.(*10 минут)

У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Сегодня вы сформулируете основные цели, которые вы хотели бы достичь в ближайшее время. Затем вы выберете человека, которому больше всех доверяете в нашей группе, и поделитесь с ним своими планами на будущее.

***Вывод:*** Человек, который четко формулирует свои жизненные цели, постоянно находится в процессе совершенствования. Поэтому результаты у такого человека, как в спорте – все выше и выше. Если проанализировать достижения участников Олимпийских игр, то обнаруживается положительная динамика в их показателях. Каждый результат, кажется, достигнут на пределе человеческих возможностей, в стремлении достичь совершенства в выбранной деятельности. Но со временем он превосходится атлетами нового поколения. Как вы думаете, почему человечество бежит быстрее?

–Можно ли достичь в чем-либо совершенства?

**Совершенство** это вторая олимпийская ценность.

**4.Обсуждение понятия «уважение».** (10 минут)

Ребята, я предлагаю сыграть в игру, которая позволит нам научиться лучше общаться с людьми, добиваться своих целей с помощью двух приемов: наблюдательности и уважения к личности другого человека. Сначала нужно определиться, что же такое уважение к другому человеку? *(Ведущий выслушивает ответы участников группы.)* Итак, подведем итог. Можно сказать, что «уважение — это чувство почтения, отношение, основанное на признании достоинств, высоких качеств кого-либо, чего-либо; признание важности, значимости, ценности; высокая оценка чего-либо» *(«Толковый словарь русского языка» под ред. Д.Н. Ушакова).* Как в процессе общения можно продемонстрировать уважение к другому человеку? *Ведущий выслушивает ответы учащихся. Можно предложить участникам разыграть сценки и продемонстрировать уважение к другому человеку. Затем проанализировать, каким образом было проявлено уважение. Сценки могут быть на любую тему (встреча двух незнакомых людей, например).*

***Вывод:*** Таким образом, можно сказать, что если мы уважаем человека, то в процессе разговора мы будем вежливыми, терпеливыми, не будем перебивать и унижать человека, выслушаем его до конца, поинтересуемся его мнением, будем внимательными и доброжелательными. А что почувствует человек, которого уважают? Ему будет приятно, он ощутит собственную значимость, будет искать общения с вами. Таким образом, мы делаем вывод, что уважение — это принятие ценностей других людей. В спорте есть такой термин как Фэйр Плей (Fair Play). Кто знает, как это переводится? Это означает, что спортсмены должны соблюдать правила и соревноваться между собой только в честной борьбе, без подножек и без допинга (запрещенных лекарств). Олимпизм предполагает соблюдение признанных правил, правил честной игры. Как вы сформулируете эту ценность? **(Уважение).**

Итак, мы с Вами сформулировали три ценности олимпийского движения.

Давайте их повторим. А чтобы вы запомнили их лучше, давайте выучим слоган "**Дружба, Совершенство, Уважение – ценности Олимпийского движения!"**

– Вы можете привести примеры проявления этих ценностей из своей жизненной практики?

**5.Упражнение «Круг смелости».**(10 минут)

- Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда «смелость переполняла вас». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей паралимпийского чемпиона, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом.

*Через 3 минуты учащиеся по кругу проговаривают свои истории.*

***Вывод:*** Хочу напомнить вам историю Ирека Зарипова , который в 17 лет попал в аварию и остался инвалидом (ампутация обеих ног), через 2 года после несчастья сделал важный шаг, начав заниматься лыжами и биатлоном. А теперь он – четырехкратный чемпион Паралимпийских игр в Ванкувере и посол "Сочи 2014".

– Какими качествами нужно обладать, чтобы сделать первый шаг, когда все вокруг говорят о том, что у тебя нет шансов? **(смелость**)

**Смелость** – это первая паралимпийская ценность.

**6.Упражнение «Мы с тобой одной крови». (**10 минут)

- Помните Маугли? И урок, который дал ему учитель - медведь Балу? Правильно, прежде чем, что-то сделать, скажите заклинание: «Мы с тобой одной крови, ты и я!» И тогда тебя принимают и понимают, что ты такой же. Давайте подумаем над тем, что же объединяет нас? Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие. Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Другой характер, рост, вес, цвет волос или глаз? Наверное, вы видите очень много различий. И это естественно, ведь он – Другой. Но сейчас подумайте, что вас объединяет, в чем ваше сходство? Ведь оно есть. Только нельзя об этом спрашивать вашего партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча работать, думая об этом человеке и о себе одновременно. После того, как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал ваш партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас, что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись. Для взаимного анализа вы можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи.

***Вывод:*** Мы сейчас говорили о сходстве и, конечно, равенстве, всех людей, независимо от их психологических и физических возможностей. Успех – это результат огромных усилий, и добиться его, самореализоваться всем нелегко, особенно людям с инвалидностью. В Пекине после Паралимпийских игр коренным образом изменилось отношение к таким людям, там сумели создать безбарьерную среду, стараясь обеспечить равные условия и возможности для всех. Каким вы представляете себе город, соответствующий стандартам всеобщей доступности?(*Ответы учащихся.)*Мы сейчас обсуждали равенство возможностей в жизни. А что такое **равенство** в спорте?

**Равенство** это вторая ценность Паралимпийского движения.

**7.Упражнение «Город решимости».**(10 минут)

-Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые нерешительные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начинается наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

***Вывод:*** Какая печальная история жизни на Земле могла бы произойти, если бы существовал город с такими нерешительными людьми. Нам людям, живущим на Земле, больше нравятся «Города решимости», да и человечество развивается благодаря решительности. Знаете ли вы, что паралимпийская чемпионка Пекина Олеся Владыкина смогла всего за полгода после тяжелой травмы (потеряла руку) целенаправленно и планомерно научиться плавать по-новому и в конце концов установить мировой паралимпийский рекорд? Какое качество ей в этом помогло? (**Решимость**.) Согласитесь, что решимость связана с таким качеством, как ответственность, сила воли. Можно принять решение, но важно довести его до воплощения. Те спортсмены-паралимпийцы, о которых мы сегодня говорили, сумели не только принять решение, но и следовать поставленной цели.

**Решимость**-это третья ценность Паралимпийского движения.

**8.Упражнение «Творческие силы».(**10 минут)

Каждый человек в той или иной степени обладает определенным запасом творческих сил. Каждый человек, безусловно, индивидуален в своем творчестве. Но в тоже время у всех есть общие черты. Сегодня мы займемся тем, что составим обобщенный портрет творческой личности. Для этого каждый из вас сначала должен написать не менее десяти признаков, характеризующих творческую личность. На эту работу вам отводится 5 минут. На втором этапе мы объединимся в круг и обсудим ваши предложения. Путем голосования наша группа составит обобщенный портрет творческой личности.

***Вывод:*** Известно, что творческие силы даются творческим личностям благодаря вдохновению. А.С. Пушкин о вдохновении сказал следующее: «Вдохновение это умение приводить себя в рабочее состояние». Многие паралимпийцы добиваются побед, конечно, толдько благодаря своему вдохновению. Вы знаете что-либо о Премии Паралимпийского вдохновения? Этой награды удостаиваются не только спортсмены, но и те, кто помог им добиться побед (родные, близкие, тренеры, учителя). Вот история американского горнолыжника Джо Томпкинса:

*"После окончания средней школы, я, как и многие подростки, планировал свою жизнь. Все изменилось 23 января 1989 г. В ту ночь мы вместе с друзьями ехали в машине. Водитель оказался пьян, и мы попали в серьезную аварию. Один мой друг погиб, другой длительное время находится в коме. Меня парализовало ниже пояса. Моя жизненная траектория круто изменилась. Цели и мечты были разрушены в возрасте 19 лет. Я чувствовал себя лишним в этом мире. Уходил от реальности с помощью наркотиков и алкоголя. Я потерял волю к жизни. Сейчас я знаю, что если бы не любовь, забота и поддержка моей матери, я не был бы жив сегодня".*

Это только одна судьба. А их тысячи…

Премия Паралимпийского вдохновения – это признание заслуг тех, кто никогда не получит свои собственные олимпийские медали, но сделал все для того, чтобы это стало возможным для других. **Вдохновение** – еще одна ценность Паралимпийского движения.

– Итак, мы с вами сформулировали четыре ценности паралимпийского движения. Давайте их повторим. А чтобы вы запомнили их лучше, давайте выучим слоган **"Смелость, Равенство, Решимость, Вдохновение – ценности Паралимпийского движения!"**

**Итог занятия.** (5 минут)

Игры – это не просто спорт. А значит, и ценности Игр можно применить не только к профессиональным спортсменам.

Олимпийские и паралимпийские ценности помогают нам научиться добиваться успеха и осуществлять наши мечты, оставаясь в гармонии с собой, с окружающим миром и другими людьми.

**Список использованной литературы**

1.Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.СПб.:Питер, 2003.-272с.

2.Грецов А.Г.Тренинг общения для подростков. СПб.:Питер, 2008.-160с.

3.Методические рекомендации для классных руководителей по проведению олимпийского урока «Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения» [www.Sochi2014.com](http://www.Sochi2014.com) e-mail: [EDU@Sochi2014.com](mailto:EDU@Sochi2014.com)

4.Родионов В.А. Я и другие. Тренинги социальных навыков.Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2003.-224с.

5.Силина О. А ларчик просто открывался .г.Школьный психолог.2009,№ 11

6.Солдатова Г.У. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков.М.: Генезис, 2000.-112с.