Костанайская академия Министерства внутренних дел

Республики Казахстан имени Шракбека Кабылбаева

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**«Перестановка в системе ценностей» для сотрудников женщин**

Обсуждено на заседании

Центра психологической работы.

Протокол № 8 от 14 ноября 2016 года

Составитель: майор полиции Байгабулова С.О.

 капитан полиции Досмаилова А.Б.

**Костанай, 2016**

**ВВЕДЕНИЕ**

Что является самым важным в жизни женщин сотрудниц? Каждая женщина сотрудник определяет собственную систему ценностей. Одна растворяется в семье, другая не представляет жизнь без гламура, а третья с завидным упорством покоряет карьерные высоты. Опираясь лишь на эту информацию, нельзя сказать об уровне развития личности. Многие женщины сотрудницы добиваются успеха в нескольких сферах. Тем самым они сохраняют внутреннюю гармонию и не стремятся всецело отдавать свои силы на достижение единой цели.

Какие основные [жизненные ценности](http://www.psychologos.ru/articles/view/zhiznennye_cennosti)? Сколько их вообще? Список всех жизненных ценностей огромен, но всё слишком большое можно разделить на части. Основные жизненные ценности здоровой личности могут быть сгруппированы в три основных круга ценностей:

* Личная жизнь и отношения,
* Дело, бизнес, работа,
* Собственное развитие

Если же и эти части разделить на более мелкие, у нас получится следующий список.

**Любовь, азарт, развлечения и отдых.**

Это ценности радости – отрывайся, наслаждайся, живи на всю катушку. Путешествие в далёкую тёплую страну, где лазурное море и белый песочек. Игра в казино, когда от ставок захватывает дух. Романтика встреч в кафе, где уютный полумрак и прекрасный человек напротив.

**Семья, взаимопонимание, дети.**

Это длительные отношения в паре, родители и дети, друзья и близкие. Это ценность отношения с другими людьми. Здесь тоже есть любовь – как радостная забота, ласковое внимание, тёплое уважение. Вот женщина после рабочего дня радостно идёт домой – там его семья, её муж и дети. Вот молодая женщина бросает всё и едет помогать родителям– потому что родителям тяжёло, а она их любит. Вот женщина садится рядом с ребенком, чтобы почитать сказку.

**Дом, комфорт, деньги.**

Это ценность упорядоченного быта. Она лежит на стыке двух сфер – ведь «дом, комфорт, деньги» очень нужны для семьи и не помешают отдыху. С другой стороны, деньги – это уже выход в сферу «Дело, работа, бизнес». Каждая женщина мечтает создать комфорт и уют в своем доме а для этого необходимо материальные затраты. Купить хочется много, а денег меньше, чем хочется.

**Моё дело, мои проекты.**

Чем вы занимаетесь по жизни? На что тратите время, когда уходите на работу? Какие планы строите, засыпая вечером? Это всё – ценность дела. Здесь собрано всё, что касается вашей работы, ваших идей и планов по созданию и развитию.

**Карьера, власть, статус.**

Это ценность социального развития – получения более высокого социального статуса, новых возможностей влиять и делать. Некоторые женщины раз за разом меняют машину, покупая всё боле престижные марки. а некоторые женщины ходит только в дорогие бутики. Каждая из них показывает свой статус и каждая много работала, чтобы достичь такой высоты.

**Образование, повышение профессиональной квалификации.**

Сложно делать своё дело хорошо без образования и опыта. Поэтому ценность развития мастерства находится в сфере «Дело, работа, бизнес». С другой стороны, любое образование и повышение профессиональной квалификации обязательно приводит к личностному развитию. Поэтому ценность развития мастерства одновременно относится к сфере «Я и собственное развитие».

**Личностный рост, социальные и психологические навыки.**

Это ценность развития личности. Личностный рост можно коротко назвать словом «мудрость». Это зрелость, взвешенные выводы, внимание к другим людям. Социальные навыки – это поведение в обществе, например, умение с сотрудниками разговаривать на одном языке, а с другой категорией людей - на другом языке. Психологические навыки – это преодоление своих страхов, владение своими эмоциями, чистота и ясность мышления. Женщине постоянно необходимо работать над собой, чтобы быть мягче в общении, аккуратнее в выражении чувств.

**Красота, здоровье, гармоничное развитие.**

Внешность, стройная фигура, хорошо развитая мускулатура, умение танцевать и красиво двигаться – это всё ценность тела. Эта ценность лежит на стыке двух сфер – когда человек занимается своим здоровьем, он обязательно развивается, поэтому ценность справедливо входит в сферу «Я и собственное развитие». С другой стороны, красота и здоровье сильно влияет на отношения и поэтому относится к сфере «Личная жизнь и отношения». Красивая, здоровая, гармонично развитая женщина заинтересовывает окружающих.

**Духовный рост, познание жизни, реализация предназначения.**

Если вы живете не только для себя, если для вас важно оставить в жизни добрый след - у вас самые высокие мотивы, вас можно назвать женщиной с духовными устремлениями.

**Тренинг: «Перестановка в системе ценностей»**

**Цель:** пересмотреть систему ценностей жизни сотрудников женщин посредством формирования системы духовно - нравственных ориентиров.

**Задачи:**

1. Формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
2. Создание условий для обращения к собственной ценностно-смысловой сфере;
3. Формирование приоритета духовных ценностей над материальными.

Тренинг включает 2 основных блока: теоретический, краткий и практический – наполненный практической работы в парах, в группе.

**1 день**

**Упражнение на знакомство «Через 5 лет» 10 мин.**

Тренер делит участников на пары. Предлагает им познакомиться, пообщаться и придумать, что интересное, оригинальное или даже полезное для себя и окружающих мог бы через 5 лет сделать его партнер.

Участники коротким рассказом продолжают фразу…

*«Моя интуиция подсказывает мне, что через 5 лет,… (имя) может…*

*Мне показалось так потому, что ….»*

**Упражнение: «Поменяйтесь местами те, кто ценит...» 5 мин.**

**Цель:** создание рабочей отмосферы.

**Описание:** убирается стул ведущего за пределы круга. Ведущий, стоя в центре круга произносит фразу: Поменяйтесь местами те, кто ценит(дружбу, деньги, свободу, власть). Те, кто считает что это высказывание относится к ним, должны встать со своего места и перебежать на другое, освободившееся место. Задача водящего занять любое место. Оставшийся без стула стоновиться новым водящим.

**Обсуждение:** что понравилось в упражнении?

Что показало, открыло это упражнение?

**Мини – лекция 20 мин.**

Вначале предлагаем рассмотреть наиболее распространённый набор ценностей, который важен для большинства людей. **В этом наборе присутствуют муж, жена, семья, дети, родители, род, родина, работа, друзья, домашние животные, увлечения.** Согласитесь, что этот набор интересен как минимум 80 процентам населения Земли. Вот здесь и попробуем разобраться. Рассмотрим работающую систему ценностей взрослого человека со средним уровнем осознания (а таких людей большинство).

Ценности – это основная и приносящая человеку наибольшее удовлетворение форма самовыражения и проявления Себя в отношениях с другими людьми. Ценности человека работает как его «жизненный компас». Они же говорят о том, что для него является правдой. Когда мы осознаем, Свои ценности и признаем их, тогда жизнь воспринимается как счастливая, наполненная и благополучная. Принятие ценности жизни способно помочь нам в обретении иного понимание того, что в своей жизни действительно стоит делать, а на что не стоит тратить время.

Участникам тренинга демонстрируется круг.

****

Увлечения. Друзья. Все остальное.

Он+она пара.

Родители. Родственники. Родина.

Дети.

Деятельность. Работа.

Домашний очаг.

****

**1. Таким образом, этот первый круг любви включает СЕБЯ, а в дальнейшем и ПАРУ: я + он (она).**

Довольно часто место, предназначенное для половинки, бывает занято детьми, работой, родителями, духовным учителем, вознесённым Владыкой и даже животным! Естественно, что в этом случае, как бы человек ни бился, он будет одинок и ему будет трудно иметь всю полноту счастья. Только сформированный и наполненный любовью центр Я + ОН (ОНА) позволит достичь желаемого. Любовь пары есть самое ценное во Вселенной! Это основа жизни.

Разделить и выделить главного в паре нельзя – РАВНОЗНАЧНЫ оба.

**2. Вторым кругом является то пространство, которое создаёт эта пара - Пространство Любви!**

Это тот комплекс психологических, социальных и экономических отношений, которые создают семью. Это и жильё, и всё необходимое для совместной жизни – «семейное гнёздышко», «домашний очаг»…Здесь нет мелочей. И супружеское ложе оказывает влияние на формирование пространства пары. Недаром наши предки свято оберегали свою спальню. Туда не могли заходить даже дети.

В спальне не должно быть третьего! Даже в виде портретов и икон. У каждой пары имеется свой необходимый и желаемый набор второго круга. И если пара уделила этому вопросу достаточно внимания, заботы, любви, то она имеет хорошее основание для построения своего счастья. Очень часто молодые пары разбивают свою семейную лодку о рифы быта из-за того, что недооценили важность этого пространства.

**3. Пара, создав семью, может родить ребёнка.**

Я выделил слово «может» для того, чтобы ещё раз напомнить, что главная цель семьи – не рождение детей, а раскрытие себя в совместном проживании мужчины и женщины. Не сотворив пары, всё остальное создать исключительно сложно, и в таком случае без проблем и страданий не обойтись. Как говорит Анастасия: «Преступно рожать детей, не подготовив для них Пространства Любви». Теперь мы пришли к третьему кругу любви – к детям.

**4. На четвёртом месте находится любовь к родителям, к своим корням.**

Без корней, без этой любви человек существует как перекати-поле. Поэтому родовые связи так важны для гармоничного развития человека и реализации его в жизни. Но это взаимоотношения не только с родителями, но и со всеми родственниками. Это очень важно – не потерять отношения с родом своим! Тогда человек стоит на земле крепко, как дерево с мощными корнями. Не любящий своих родителей, не уважающий их, имеющий обиды на них, рубит сук, на котором сидит, – он лишает себя энергетической связи с землёй. Но любовь к родителям не должна принимать форму жертвенности. Не забывайте, что она находится на четвёртом месте!

**5. На пятом месте в иерархии любви находится творческая реализация человека в социуме, проще говоря, его деятельность, работа.** Опять же обращаю ваше внимание – именно здесь, на пятом месте! Не по времени, которое посвящается работе, а по месту в душе, по значимости в сознании. А что мы видим в реальности? Большинство людей отдают этой сфере жизни времени и сил значительно больше, чем любви.

Довольно часто работа выходит на первый план. И человек может добиться больших результатов в карьере, но при этом потерять здоровье или семью, детей и даже жизнь. Ведь не случайно в языке существует выражение «сгорел на работе» – это как раз о таких людях.

**6. На шестом месте находится всё остальное: друзья, хобби, общественные, религиозные и другие интересы, любовь к животным…**

Именно так! Я понимаю, что для многих предложенная схема явится большим откровением, может вызвать даже неприятие. Но не спешите отвергать! Задумайтесь, понаблюдайте, проанализируйте, прочувствуйте,– может быть, здесь звучит истина?

Государственная система заинтересована в ином мировоззрении и много сделала для того, чтобы укрепить человека в перевёрнутой системе ценностей, где на первых позициях страна, работа, дети а сам человек где-то на периферии. Таким человеком, – с перевёрнутым мировоззрением, легче управлять. Пришло время встать с головы на ноги!

Предложенная иерархия ценностей является работающей системой, позволяющей наиболее эффективно решать многие жизненные вопросы. Но она не единственная, и каждый человек имеет право выбора. Попробуйте разные варианты, приобретите опыт и сотворите своё пространство любви, то, которое вы желаете. Может быть, в вашем творческом поиске откроется ещё более эффективное решение.

Главное – любите и будьте свободными!

**Упражнение «Ценности» 10 мин.**

**Цель:** осознание жизненных ценностей.

**Необходимые материалы:** фоновое музыкальное сопровождение.

**Описание:** Участникам раздают по шесть листочков бумаги и предлагают на каждом из них написать то, что для них является наиболее ценным в жизни. Затем, листочки ранжируются таком образом, чтобы самая большая ценность оказалась на самом последнем листочке. Тренер предлагает представить себе, что случилось страшное событие, и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять и отложить листочек и подумать о том, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем тренер объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Вернуть участникам их листочки. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Упражнение выполняется под спокойную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким.

Упражнение связано с сильными эмоциональными переживаниями, необходимо дать возможность всем участникам поделиться своими чувствами. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное расстояние друг от друга). Важным моментом завершения упражнения является выход из него, возвращение участникам их «ценностей». Ведущий должен получить опыт проведения этого упражнения, оценить его глубину, прежде чем проводить его на группе.

В конце упражнения проводится обсуждение.

**Резюме ведущего:** тренер подчеркивает, насколько важно выстроить собственную иерархию ценностей.

**Мини-тест «Мои ценности» 5 мин.**

Тренер диктует 12 пунктов, которые участники записывают на листочках. Затем каждому участнику необходимо проставить рядом с каждым обсуждением цифру, которая будет обозначать, что для каждого участника наиболее важно, стоит на первом месте, втором, третьем и т.д. *Итак, перечень возможных ценностей:*

* материально обеспеченная жизнь;
* счастливая семейная жизнь;
* здоровье;
* творчество;
* наличие хороших и верных друзей;
* свобода как независимость в действиях и поступках;
* любовь;
* уверенность в себе;
* интересная работа;
* красота природы и искусства;
* познание, стремление к новому;
* активная, деятельная жизнь.

*Тренер предлагает желающим зачитать полученный список в порядке убывыния значимости ценностей. Затем задает вопрос: «Как вы думаете , отличается ли ваши ценности от ценности ваших друзей, ваших мужей, ваших родителей».*

*Чтобы определить, сравнить жизненные ценности тренер предлагает участникам тренинга выполнить следущее домашнее задание: протестировать своих близких. И самим проанализиравать какие ценности чаще встречаются на первых, поледних местах, какие совпадают какие нет.*

*Обратная связь*

**Рефлексия занятия**. Цель: получить обратную связь от учеников, подвести итог занятия. Бланки, каждый по очереди говорит или по желанию: что понравилось, а что нет.

**2 день.**

**Дискуссия - обсуждение истории «Богатство» 20 мин**

**Цель:** создание условий для разделения материальных и духовных ценностей, осознание приоритета духовного над материальным.

**Описание**: вниманию группы предлагается притча:

*За дверью стояли два ребенка, оба в рваных пальто, из которых давно выросли.*

*- Купите газету, леди?*

*Она была занята, и уже собиралась сказать нет, но случайно опустила глаза и увидела их сандалии. Маленькие сандалии, промокшие под дождем.*

*- Проходите, я приготовлю вам горячего какао.*

*Они оба, не сказав ни слова, последовали за ней. Их мокрые сандалии оставляли на полу следы.*

*Она приготовила какао и тосты с джемом. Затем вернулась на кухню и занялась прерванным делом – разбирала счета.*

*Ее поразила тишина в соседней комнате. Она заглянула туда.*

*Девочка держала в руках пустую чашку и смотрела на нее. Мальчик смущенно спросил:*

*Леди, вы богаты?*

*- Богата ли я? Нет! – она взглянула на свой потрепанный коврик.*

*Девочка очень аккуратно поставила чашку на блюдце и сказала:*

*- Ваши чашки подходят к блюдцам, - и в ее голосе звучали нотки голода, но не того, от которого болит живот, а какого-то другого.*

*Затем они ушли.*

*Незамысловатые голубые чашки и блюдца… Но они подходят друг другу. Она почистила картофель и приготовила грибной соус. Картофель и грибной соус, крыша над головой, ее надежный муж с хорошей работой, дети – все эти вещи тоже подходили друг к другу.*

*Она убралась в гостиной, но грязные отпечатки маленьких сандалий остались в ее сердце. Она захотела оставить их там, на тот случай, если когда-нибудь забудет, как на самом деле она богата.*

**Обсуждаются вопросы:**

- О чем эта притча?

- Какие виды ценностей можно назвать на основе услышанного? (материальные, духовные)

- Что вам кажется более ценным? Почему?

**Резюме ведущего:** Иногда в погоне за накоплением материальных благ человек забывает о том, что является по-настоящему ценным. Материальное – преходяще. Истинные ценности связаны с духовными ориентациями человека.

**Упражнение «Колесо жизни» 10 мин.**

Восемь секторов «Колеса Жизни» представляют так называемый жизненный баланс. Считая, что центр, ось колеса — это ноль, а периметр, обод — это десять, обозначьте уровень вашей удовлетворенности каждой областью жизни на данный момент, проведя прямую или кривую линию. Тем самым вы создадите новый периметр (обод) колеса вашей собственной жизни (см. образец).

Ну и как, насколько Вам удобно ехать на таком колесе, не кажется ли жизненный путь ухабистым?



**Упражнение «Потеря ценности» 10 мин.**

Время: 20 мин.

Материалы: листочки бумаги (5 на 5 см)- по 12 на участника.

Задание: Каждому участнику выдается по 12 листочков. На четырех листочках необходимо написать название любимых увлечений, на четырех- название наиболее значимых имеющихся материальных ценностей, на четырех-имена близких/любимых людей.

**Тренер:** «В жизни человека, живущего в силу различных обстоятельств происходят изменения, поэтому вам сейчас придется расстаться с одной карточкой из каждой категории. Выберите эти три карточки, с которыми вы готовы расстаться, и отдайте их мне!» Посте того как участники отдают три карточки, процедура повторяется еще раз. Затем тренер сам идет по кругу и забирает, не глядя, по одной карточке у каждого участника. То, что осталось у участников,- это возможный вариант того, что может остаться у человека, который не ценит того, что имеет и тем что необходимо дорожить в данный момент.

**Вопросы для обратной связи:**

*Выразите ваше ощушение от упражнения одним словом. Что вы чувствовали в процессе упражнения по мере расстования со своими ценностями?*

*С чем и с кем было труднее всего расстоваться?*

**Окончание:** После обсуждения необходимо провести выход из упражнения.

*Тренер: «То, что произошло сейчас, было только игрой, которая позволила лишь отчасти испытать чувства. Я надеюсь, что это никогда не коснется вас и ваших близких Все ваши ценности по прежнему остаются при вас, все было игрой и закончилось вместе с игрой».*

**Мини лекция 10 мин.**

**В принятии важных жизненных решений должно быть 2 этапа:**

**1 этап:**

Принимая решение, прежде всего орентируйтесь на свои ценности- чувства и эмоциональные реакции, которые возникают, когда вы думаете о каждом из вариантов. На этом этапе временно отключите «разумные доводы», которые, как правило, продуктивные страхом и внутренним критиком. Принимайте решение, опираясь на свои ценности. Это и значит «следовать за своим сердцем».

**2 этап:**

Когда общее решение уже принято, обязательно включайте логическое мышление. Теперь вы знаете, чего вы по-настоящему хотите. Задайте себе вопрос:

*Зная, что я хочу (решение с первого этапа) и учитывая жизненные обстоятельства, в которых я нахожусь сейчас, как мне реализовать свое желание максимально конструктивным и экологическим оброзом?*

**Отвечая на этот вопрос – используйте всю рациональность, практичность и богатый жизненный опыт, который у вас есть.**

Рекомендации

**Как женщине сотруднице признать собственную ценность**

1. **Хвалите и благодарите себя**

Найдите, за что Вы сможете себя поблагодарить прямо сейчас.

В чем Вы молодец? Что хорошего сделали себе или другим, чем порадовались или порадовали? Напишите список своих достоинств и умений, за которые вы можете себя похвалить-не меньше 10 пунктов. Лучше использовать конкретные примеры: роскошные волосы, ухоженные руки, варю вкусный борщ, вышиваю, родила двух детей, купила себе новое платье и т.д. Каждый день список можно обновлять.

1. **Простите себя, перестаньте осуждать за прошлое**

Каждая женщина найдет, за что себя корить (а ещё ей помогут в этом «добрые люди»). Некоторые ругают себюя за то, что вольно или невольно причинили боль другим; за то, что приняли в какой-то момент жизни «не правильное решение».

Другие умудряются осуждать себя даже за то, что позволяли с собой плохообращаться в прошлом-не защитили себя от обидчика, вовремя не ушли от мужчины-тирана.

**«В каждый момент времени человек действует оптимальным образом, исходя из своих психических сил, возможностей и знаний»**

Проще говоря, любой наш поступок является лучшим и правильным. Мы так можем в этот момент. Это потом, с позиции будущего,когда мы видим последствия, или понабрались сил, нам кажется, что «понятно, как надо было сделать».

Но в момент совершения поступка у нас не было этих знаний будущего, не было нужного количества энергиию. Возможно, мы тогда были испуганы, растеряны, душевно ранены.

И, вместо того, чтоб обсуждать, просто пожалейтеэту женщину-себя в прошлом. Без нее не было б сейчас Вас-таких, какие Вы есть.

1. **Простите своих обидчиков**

Принцип здесь тот же-человек, который Вас обидел и ранил, просто не мог поступить по-другому. Главное-он поступил, как мог тогда. Возможно, он об этом пожалел, возможн, нет. На это Вы не можете повлиять. Но в Ваших силах разорвать эти негативные связи вины и обиды, которые тянутся в Ваше прошлое, и, вероятно, мешают сейчас и ВАм, и обидевшему Вас человеку. Освободите себя и его от этого ненужного и разрушительного бремени. Вы слишком ценны, и у Вас есть более великие задачи на Земле, чем годами лелеять обиду.

1. **Защищайте свои границы**

Но, если Вы простили обидчиков, это не значит, что их, например, нужно теперь допускать глубоко в свою жизнь или открыться перед ними нараспашку. Вы имеете право защищать свою душевную сферу:

-не слушать осуждения с вой адрес и другие неприятные Вам разговоры;

-объяснять ранящим Вас людям. Что в их поведении по отношению к Вам Вас не устраивает;

- если они продолжают-прекратить общение

5. **Знайте истинную цену своему времени и труду**

Не беритесь за любую работу. Лишь бы заработать «хоть сколько-то еще» денег.

Литература:

1. Немчинова Н. Тренинг тренеров. Развитие лидерских качеств и навыков взаимодействия с малой группой / Надежда Немчинова – М.: Чистые пруды, 2008 – 32 с. (Библиотечка “Первое сентября”, серия “Школьный психолог” (с. 18-20))
2. Нуриманова Ф.К. Развитие ценностно-смыслового самоопределения старшеклассников: Учебно-методическое пособие. – Уфа: БИРО, 2014. – 47 с. (с.23-25)
3. Торн К., Маккей Д. Тренинг. Настольная книга тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 208 с. Ил. – (серия “Эффективный тренинг”) (с.158-160).
4. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика-М., 2005. -240 с.