

ОКРУЖНОЙ ПРАКТИКУМ-ТРЕНИНГ «ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ»: ДИАЛОГ С ЭКСПЕРТАМИ О САМОМ ВАЖНОМ

10 октября отмечался Всемирный день психического здоровья - 2025. Его цель - привлечь внимание к вопросам психологического благополучия, напомнить, что забота о разуме так же важна, как и о теле. В рамках цикла мероприятий «Руки помощи» проекта региональной инновационной площадки «Создание консультационного центра по медиативно-восстановительным технологиям профилактики конфликтов для участников образовательных отношений» на базе Богатовского государственного сельскохозяйственного техникума состоялся окружной практикум-тренинг «Ценности жизни» для обучающихся общеобразовательных школ. Мероприятие стало площадкой для откровенного разговора о жизненных приоритетах, здоровье и личной ответственности, объединив школьников с профессионалами из разных сфер.

В режиме дистанционного подключения на площадке работали координирующие и консультирующие специалисты-эксперты профильных организаций: Прянишникова Татьяна Вячеславовна - председатель Ассоциации детских служб примирения Самарской области, координатор региональной социально- гуманитарной программы «Развитие и поддержка служб примирения Самарской области» от Министерства Просвещения РФ, ГБОУ ДОД ЦРТДЮ «Центр социализации молодежи»; Саямова Янина Геннадьевна - канд. экон. наук., доцент, методист отдела образовательных программ и технологий ГБУ ДПО Самарской области Центр профессионального образования; Леонтьева Евгения Валерьевна директор и Чугунова Екатерина Павловна специалист ГБУ ДПО СО ЦПК «Отраденский ресурсный центр», Панина Елена Валерьевна - педагог-психолог, куратор службы примирения ШСП «Берегиня» МБОУ Школа №12 г.о. Самара.

Мероприятие открыла команда студенческой службы примирения с куратором, педагогом-психологом Марковой Марией Ильиничной. Юные медиаторы представили перед участниками смысловую постановку по теме тренинга в форме выступления с импровизацией в виде прочтения по ролям психологической сказки с интонационной речью.

Ведущими тренинга выступили приглашенные внешние эксперты, что позволило участникам получить многогранное представление о теме.

Медицинский, клинический психолог ГБУЗ СО «Богатовская ЦРБ» - Искварин Владимир Валерьевич рассказал о психологическом аспекте ценностей жизни человека и происходящих их изменений в различном возрасте, в различном физиологическом и психологическом состоянии, уделив внимание механизмам стрессоустойчивости, эмоциональному интеллекту и важности заботы о ментальном здоровье. В формате интерактива школьники узнали, как распознавать деструктивные мысли и формировать здоровые психологические установки.

Особый интерес у участников вызвал практический блок, который Искварин В.В. провел совместно с Марковой М.И. по методике «Колесо жизненного баланса». В рамках тренинга классическая методика была адаптирована и наполнена глубоким ценностным содержанием. Ребятам было предложено оценить удовлетворенность не просто сферами жизни, а именно теми категориями, которые составляют основу

гармоничной личности:

Здоровье (физическое и ментальное) - ценность телесного и психологического благополучия.

Отношения - ценность семьи, дружбы, доверия и взаимопонимания с близкими.

Личностное развитие - ценность обучения, новых знаний, навыков и самореализации.

Карьера и призвание - ценность труда, профессиональных целей и результатов.

Финансовая грамотность и стабильность - ценность разумного распоряжения ресурсами и уверенности в завтрашнем дне.

Яркость жизни (хобби и отдых) - ценность творчества, увлечений, путешествий и восстановления сил.

Окружающая среда - ценность комфорта и безопасности в своем пространстве (дом, школа, село).

Духовность и благотворительность - ценность заботы о других, волонтерства, своих жизненных принципов и этических ориентиров.

Процедурная медицинская сестра дневного стационара терапевтического отделения ГБУЗ СО «Богатовская ЦРБ» - Канаева Виктория Витальевна поделилась профессиональным взглядом на ценность физического здоровья. На простых и понятных примерах из своей ежедневной практики она показала, как вредные привычки и пренебрежение к своему организму в юности могут отразиться на качестве всей дальнейшей жизни. Ее искренние истории заставили многих ребят задуматься о реальных последствиях их повседневных выборов. Виктория Витальевна провела мастер-класс с практическими упражнениями по теме: «Ценности жизни. Как сделать правильный выбор».

Преподаватель физического воспитания Рачишкин Валерий Николаевич представил мастер-класс для учащихся. Ребята не просто слушали, а участвовали в практиках: делали разминку, играли в «Светофор питания», планировали вечерний распорядок и тренировались отказываться от вредных предложений. Каждый выбрал один небольшой шаг к ЗОЖ на неделю — например, гулять 20 минут в день.

Руководитель волонтерского отряда техникума «По зову сердца» - Анастасия Николаевна Жильцова привнесла в диалог энергию социальной активности и добровольчества. Она наглядно продемонстрировала, что ценность жизни проявляется и в способности бескорыстно помогать другим, быть частью команды и менять мир вокруг себя к лучшему. Анастасия Николаевна с особым вниманием отметила, что со многими ребятами она знакома по участию в проекте «Окопные свечи» марафона добрых дел "Создаю историю" в Доме Молодёжных организаций с. Богатое.

Вместе с участниками тренинга она провела мастер-класс по работе в команде на тему: «Ценности жизни. Ромашка».

Работа со специалистами позволила каждому обучающемуся визуализировать свою текущую жизненную ситуацию, определить дисбалансы и, самое главное, осознанно выбрать те ценности-категории, развитие которых для них наиболее значимо и на которые они готовы направить свои усилия. Этот инструмент стал для многих важным осознанием, позволившим перевести разговор о «ценностях жизни» из абстрактной плоскости в конкретный план личных действий.

Проведение мероприятия с привлечением различных специалистов стало важным шагом в развитии Консультационного центра. Оно на практике показало

эффективность межведомственного подхода в профилактической работе.

Тренинг был не просто беседой, а выстроенной практической работой с проверенным психологическим инструментом и главный его итог - это не просто полученная информация, а тот искренний отклик, который мы увидели в ходе работы обучающихся со специалистами в аудитории. Участники убедились, что их внутренний мир, здоровье и жизненные цели - это не что-то отвлеченное, а то, о чем важно говорить со специалистами. Именно так, через диалог и личное участие, и формируется та самая восстановительная культура, которая помогает предотвращать конфликты и ценить жизнь во всех ее проявлениях».

Работа в рамках региональной инновационной площадки продолжается, и подобные мероприятия станут доброй традицией, способствующей созданию в образовательной среде атмосферы взаимопонимания, уважения и осознанного выбора.

Преподаватель, педагог-психолог, куратор студенческой службы примирения, координатор РИПМ.И. Маркова









