



strona dla  
nauczyciela



praca  
w grupie

# Wartości i cele, czyli co jest dla Ciebie ważne?

## Cel:

Specjaliści nie mają wątpliwości - idealna szkoła pomaga uczniom określić cel i uczy jak do niego dążyć. Co jest celem? A co wartościami? Dlaczego warto do celu dążyć zgodnie z wartościami? Porozmawiajmy z uczniami o tym, co jest dla nich ważne. Niech wyjdą ze skorupy, niech odważą się mówić o sobie.

## Zacznijmy od eksperymentu.

**Zapytaj uczniów o to, co jest dla nich ważne w życiu.**

Im starsi, tym częściej usłyszysz jedno z pięciu: pieniądze, sława, bóg, honor, ojczyzna. To dobrze. To ćwiczenie jest po to, by pokazać im, że żadne z wymienionych wartości nie jest.

## Wartości a cele

Wartość i cel to nie to samo. „Wartości to najgłębsze pragnienia naszego serca dotyczące sposobu naszych interakcji ze światem, z innymi ludźmi i z samym sobą. To ich chcemy bronić w życiu, to zgodnie z nimi chcemy postępować, to one pokazują, jakimi chcemy być osobami oraz jakie mocne strony i cechy chcemy w sobie rozwinąć” (definicja za Russ Harris\* ) Dlatego bogactwo nie jest wartością, jest celem. Chcesz być bogaty - świetnie, ale to nie określa jak chcesz osiągnąć to bogactwo, jak chcesz żyć.

Celem może być zrzucenie kilku kilogramów, wartością - zdrowe życie. Cel to coś, co mną kieruje przez chwilę, osiągnę cel i już myślę o kolejnym. Wartości zostają z nami przez całe życie. Dlatego jak zdrowe życie jest dla Ciebie ważne, to dbasz o siebie cały czas, nie pijesz, nie palisz, zdrowo się ożywasz, uprawiasz sport.

Chcesz wyjść za mąż lub się ożenić - to cel. Wartości to rodzina, wierność, troskliwość. Bez wartości małżeństwo nie będzie wiele znaczyło.

Chcesz być szczęśliwy - to cel. Co sprawia, że jesteś szczęśliwy? Kochająca rodzina, przyjaciele, troszczenie się o innych? To są wartości.



strona dla  
nauczyciela

A Bóg? Biblia jest zbiorem wartości, wielkim worem, z którego można wybierać do woli. Inne wartości wybierali mnisi Świętej Inkwizycji, którzy nawracali mieczem niewiernych, inne – siostra Chmielewska, która pomaga biednym i bezdomnym. Uczeń mówi, że jest religijny – świetnie, ale co dla niego oznacza Bóg? Miłość? Wybaczenie? Cierpliwość? Posłuszeństwo? Starotestamentową sprawiedliwość?

A ojczyzna? Jak należy żyć, by być patriotą? Płacić podatki? Jeździć bezpiecznie po drogach? Nie puszczać głośno muzyki podczas ciszy nocnej? Co znaczy bycie patriotą podczas wojny, a podczas pokoju? Czy lepiej zginąć za ojczyznę, czy budować spokojny, sprawiedliwy kraj? Jakie wartości opisują patriotę? Tolerancja? Sprawiedliwość? Uczciwość?

Niech uczniowie podyskutują. (Ćwiczenie **Jak dyskutować** wam pomoże)

Rozdaj uczniom listę wartości, niech je na spokojnie przeczytają. Zapytaj, czy rozumieją co oznaczają wszystkie wartości. Czym jest tolerancja? A czym harmonia? A altruizm? Co to znaczy „bezinteresowna gotowość do poświęceń dla innych”? etc.

Zapytaj uczniów, ile wartości można mieć. Można mieć wiele, ale czy da się zgodnie z nimi wszystkimi żyć? Podkreśl, że wartości to nie punkty na teście. Więcej nie znaczy lepiej, przeciwnie. Niech uczniowie wybiorą z listy wartości pięć najważniejszych dla siebie.

Niech ponumerują je od 1 do 5, od najważniejszej do najmniej ważnej.

### **Porozmawiajcie:**

Czy trudno było im wybrać najważniejsze dla nich wartości? Czy coś ich zaskoczyło? Czy, znając swoją hierarchię wartości, łatwiej będzie ci podejmować decyzje? Czy pamiętają jakąś sytuację, gdy musieli wybrać między wartościami? Czy byli zadowoleni z wyboru? Dlaczego warto wybierać zgodnie z tym, w co wierzą? Jaką cenę trzeba czasem zapłacić za swoje wartości? Czy warto zapłacić za nie każdą cenę?



strona dla  
nauczyciela

**Podkreśl, że wartości to sprawa indywidualna.** Nikt nie może nam ich narzucać. Dla jednych najważniejsza będzie niezależność, dla innych – bezpieczeństwo. Spokój lub sukces. Harmonia lub perfekcjonizm. Sprawiedliwość lub przygoda. Ryzyko. Życzliwość. Miłość. Przyjaźń. Im szybciej młody człowiek odkryje, co jest dla niego ważne i że o rzeczy ważne należy – i warto! – walczyć, tym mniej rozczarowań go spotka w dorosłym życiu.

Wartości są jak kompas, który zawsze pokazuje, gdzie jest północ, nawet jak ty przed samym sobą udajesz, że północy nie ma. Twój kompas odzywa się, gdy zbaczasz z drogi i robisz coś wbrew sobie. Czujesz to – to jest to ściskanie w brzuchu, nerwowy sen, irytacja, przygnębienie, które nie pozwala czasem zwlec się z łóżka. Depresja. Próby samobójcze. Nie warto nie słuchać własnego kompasu.

Inni wciąż nam mówią co jest wartością, ale to tylko znaczy, że nie zrobili tego ćwiczenia. Nie wiedzą, czym są wartości. Niech zajmą się swoimi wartościami. Moje wartości to moja sprawa.

\* Russ Haris – brytyjski lekarz, autor wielu książek. Jako lekarz nie było zadowolony z tego, że medycyna nie łączy stanu zdrowia fizycznego z psychicznym, dlatego został także psychoterapeutą. Szukając najlepszej metody pracy zdecydował się na Terapię Akceptacji i Zaangażowania.

Po angielsku Acceptance and Commitment Therapy używa skrótu ACT od:

**A** **Accept** – Zaakceptuj. **C** **Choose** – Wybierz. **T** **Take action** – Działaj!

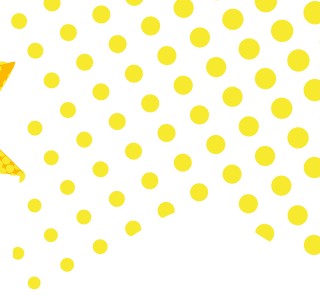
**Zaakceptuj** – Poznaj swoje myśli, spójrz na nie z dystansu i pogódź się z tym, że czujesz, co czujesz.

**Wybierz** - Wybierz wartości, które są dla Ciebie ważne.

**Działaj!** - Działaj zgodnie z tymi wartościami, jakie wyznajesz.



strona dla  
ucznia



# Wartości i cele, czyli co jest dla ciebie ważne?



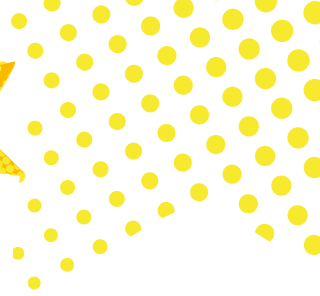
„Wartości to najgłębsze pragnienia naszego serca dotyczące sposobu naszych interakcji ze światem, z innymi ludźmi i z samym sobą. To ich chcemy bronić w życiu, to zgodnie z nimi chcemy postępować, to one pokazują, jakimi chcemy być osobami oraz jakie mocne strony i cechy chcemy w sobie rozwinąć”

## 1. Myśląc o tym zdaniu, wybierz z poniższej listy pięć najważniejszych dla ciebie wartości.

- |                         |               |                 |
|-------------------------|---------------|-----------------|
| Miłość                  | Niezależność  | Rozwój          |
| Akceptacja              | Ambicja       | Wykształcenie   |
| Zaufanie                | Wolność       | Uznanie         |
| Rodzina                 | Zdrowe życie  | Dbanie o siebie |
| Duchowość               | Mądrość       | Kreatywność     |
| Bezpieczeństwo          | Tradycja      | Wierność        |
| Zdrowie                 | Przygoda      | Wyobraźnia      |
| Piękno                  | Wygoda        | Marzenia        |
| Intymność               | Dobra zabawa  | Autentyczność   |
| Uczciwość               | Humor         | Bezpieczeństwo  |
| Spokój                  | Energia       | Komfort         |
| Szczerść                | Autorytet     | Odwaga          |
| Wdzięczność             | Satysfakcja   | Spokój          |
| Życie w zgodzie ze sobą | Życzliwość    | Partnerstwo     |
| Wsparcie                | Radość        | Pewność         |
| Wrażliwość              | Szczęście     | Sprawiedliwość  |
| Władza                  | Osiągnięcia   | Lojalność       |
| Prawda                  | Tolerancja    | Altruizm        |
| Balans                  | Solidność     | Duma            |
| Harmonia                | Dostatek      | Uczciwość       |
| Intuicja                | Sukces        | Przygoda        |
| Motywacja               | Perfekcjonizm | Ryzyko          |



strona dla  
ucznia



Pasja  
Ład i porządek  
dyscyplina  
Optymizm  
Oryginalność  
Szacunek innych  
Hierarchia  
Cierpliwość  
Współpraca

Kompromis  
Godność  
Zaufanie  
Skromność  
Obiektywizm  
Szacunek do siebie  
Szczęście  
Perfekcjonizm  
Sens, celowość działania

Wyzwania  
Przyjaźń  
Satysfakcja  
Rzetelność  
Wspólnota  
Sukces  
Ciężka praca  
Spontaniczność  
Równość

## 2. Uporządkuj wybrane wartości od najważniejszej dla siebie, po najmniej ważną.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....