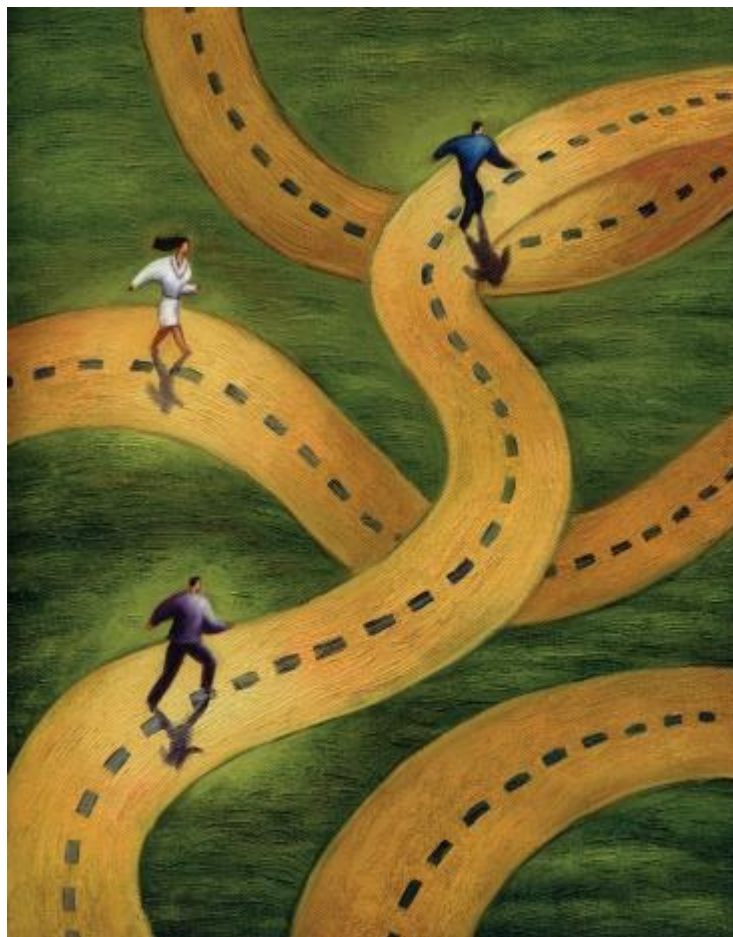


Ступеньки к своему Я



Рабочая тетрадь школьника

Введение

Дорогие ребята! Вспомните, как в первый раз вы пошли в школу. Вы чувствовали себя гордыми, слегка напуганными. Для вас началась школьная жизнь.

Мы хотим пригласить вас в путешествие к своему «Я». Вы сможете понять самих себя, свое место в школьной жизни, научитесь взаимодействию с ребятами и учителями.

Мы уверены, что этот путь непременно будет радостным и успешным!

Оглавление

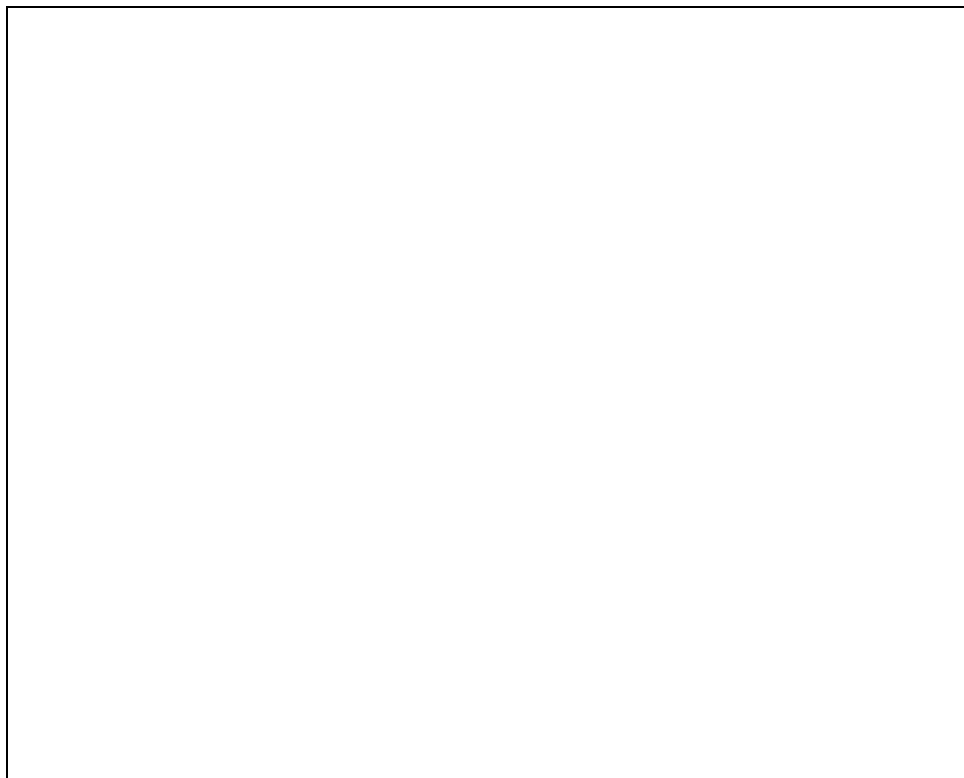
Введение	2
Раздел 1. Я – это я.	4
Занятие 1. Какую дорогу мы выбираем? Жизнь по собственному выбору!	4
Занятие 2. Какую дорогу мы выбираем? Жизнь по собственному выбору!	8
Занятие 3. Кто я, какой я? Моя индивидуальность. Первичная диагностика.	11
Занятие 4. Каков я на самом деле?	17
Занятие 5. Я могу.	22
Занятие 6. Я – нужен!	24
Занятие 7. Я мечтаю.	26
Занятие 8. Я – это мое детство.	27
Занятие 9. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	28
Занятие 10. Я – это мои цели.	31
Занятие 11. Сочинение на тему «Чему я хочу научиться».	35
Литература	37

Раздел 1. Я – это я (11 часов)

Занятие1. Какую дорогу мы выбираем? Жизнь по собственному выбору!

1. Упражнение «Визитка».

Представьте, что вам на 20 лет больше, чем сейчас. У вас есть визитная карточка. Нарисуйте её.



2. Прояви мотивацию, заменив утверждения, вынуждающие Вас на что – либо, на утверждение, содержащие личный выбор.

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

- Какое отношение к делам вы хотели бы выбрать? _____

3. Я должен или выбираю



-Может ли ваш сознательный выбор превратить неудачный день в день достижений? _____

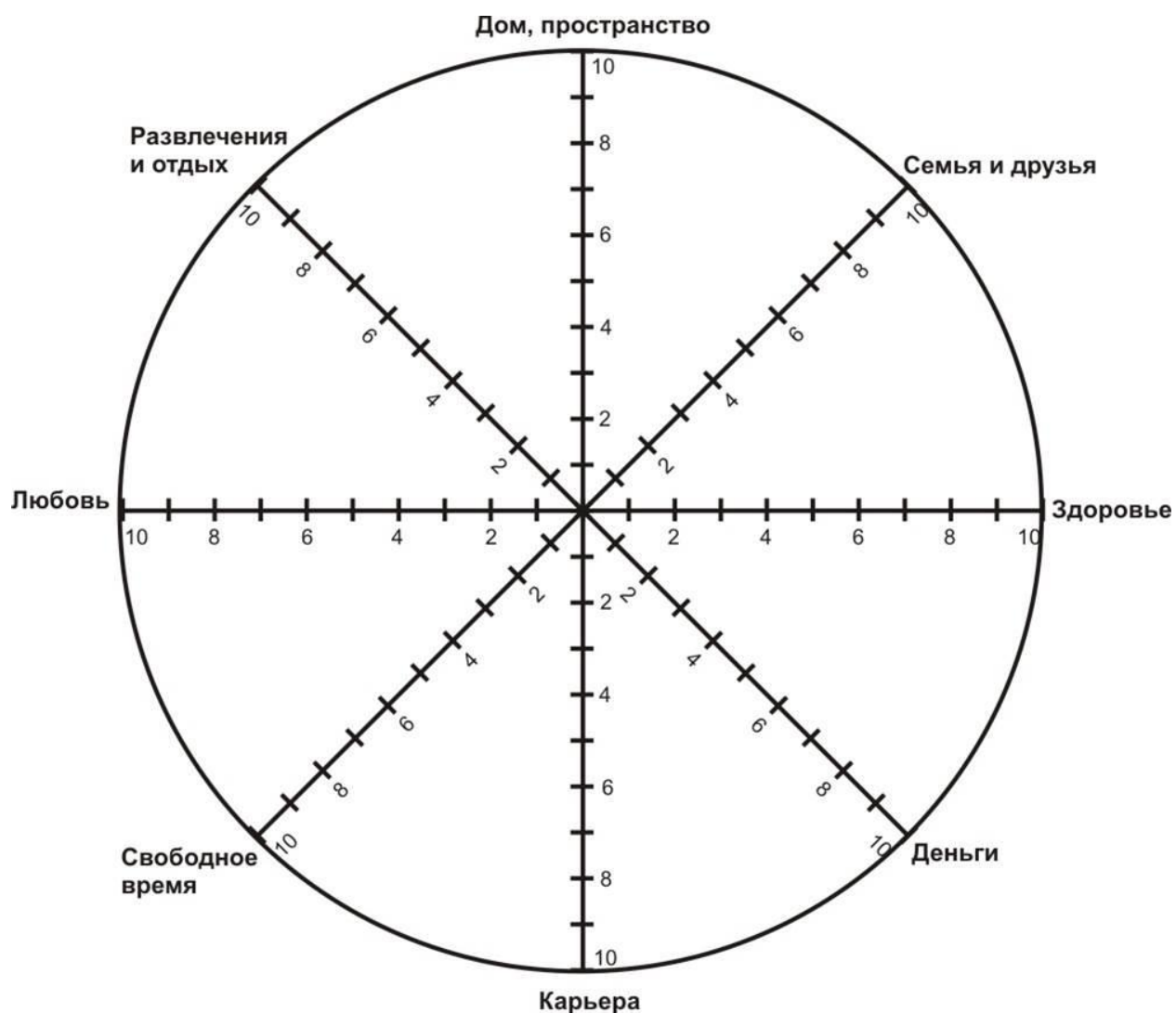
4. Упражнение «Я реальный, идеальный, глазами других»

Нарисуйте себя такими, какие вы есть, такими, какими хотели бы быть и такими какими вас видят другие.

я реальный	идеальный	глазами других

- Чем вызваны расхождения в представлениях о том, какими бы вы хотели быть и каким вас видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле _____

5. Колесо жизненного баланса



Рисуем колесо собственной жизни.

Оцените, насколько вы удовлетворены каждой из сфер вашей жизни на сегодняшний день. 0 – полная неудовлетворенность 10 – область идеальна, лучше просто не бывает. Руководствуйтесь только личными ощущениями и убеждениями! Заштрихуйте каждый сегмент и посмотрите, что у вас получилось - Насколько эта фигура похожа на колесо? - Как далеко можно уехать на таком колесе? Готовы двигаться к балансировке вашей жизни?



- Подумайте, какие сферы в жизни вы хотели бы улучшить уже в ближайшее время? Как улучшение в одной из сфер повлияет на другие? Улучшение какой из сфер даст автоматическое улучшение во всех сферах жизни?

- Подумайте, что для вас означает 10 для каждой выбранной сферы. Впишите свои критерии. Сформулируйте конкретные «позитивные» цели.

Формула = мечта +срок исполнения

Сфера жизни/мечта. Актуальная оценка. Желаемая оценка через месяц. Желаемая оценка через два месяца. Желаемая оценка к сроку_____

-Ставим цели на ближайшее время:

Планируем действия

Определите ресурсы (финансы, знания, люди, которые могут вам помочь в достижении цели)_____

НАШИ ПОМОЩНИКИ

Подумайте, с помощью чего вы можете мотивировать себя и поддерживать интерес на пути к реализации поставленных целей?_____

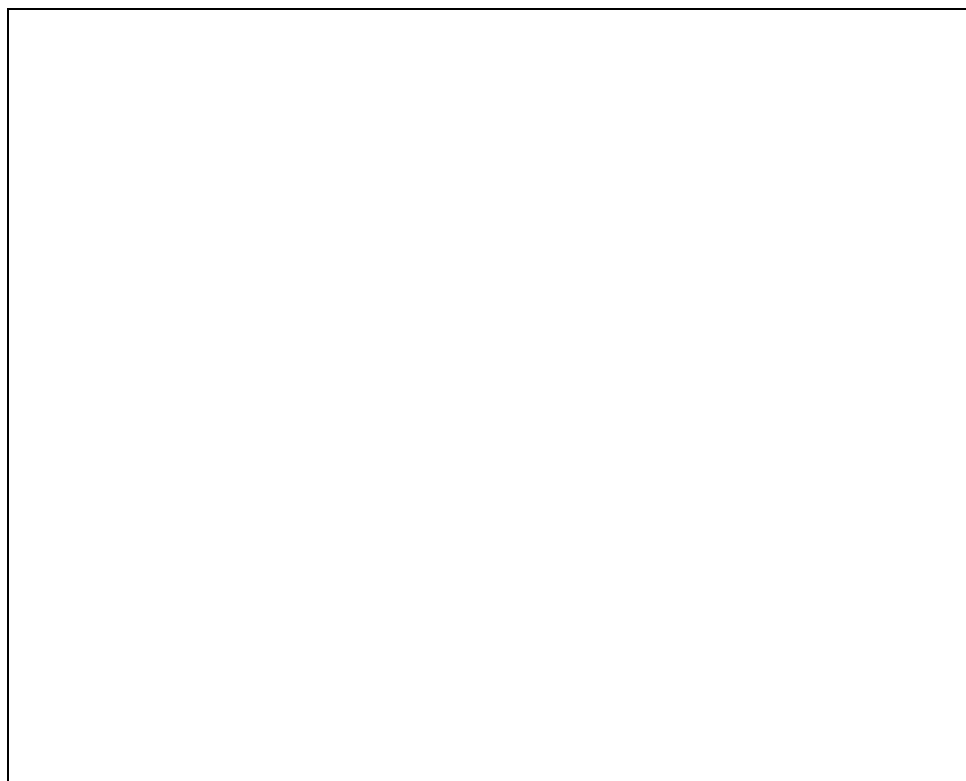
Пять минут – это много или мало для достижения цели? Запишите, что вы можете сделать в течение 72 часов для продвижения к своей цели? _____

Реализация и промежуточный контроль результатов (дневник достижений)
Просыпаясь утром, спроси себя: «Что я хочу сделать? Вечером, прежде, чем заснуть: «Что я сделал?». Приступай к реализации. Удачи!

Занятие 2. Какую дорогу мы выбираем? Жизнь по собственному выбору!

1. Машина времени.

Представьте, что вы перенеслись в какое-то время своей жизни, которое вам бы хотелось изменить. Нарисуйте это событие так, как оно могло бы произойти. Дети включают и действия, которые им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.



Расскажите о реальном событии из вашего прошлого. Раскройте, каким образом вы изменили это прошлое. Почему вы предпочли бы измененное событие?

- Посоветуйте друг другу пути изменения прошлого.

2. Моя вселенная

В центре листа надо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупно букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:



- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...
- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

«Звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

3. Есть такое тонкое понятие: «Все что вы любите и есть вы».

Напишите пожалуйста, что вы любите

4. Гимн себе . Предлагаем Вам гимнастику позитивного мышления.

Любить себя – это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отрицательные черты, для того чтобы иметь силы и возможности их преодолеть, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым трудностям. Поэтому предлагаем Вам дополнить гимн себе:

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому(самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом(самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

5. Записки

Напишите записки, они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые вас посетят, до анонимных писем конкретному человеку. В последний день мы их зачитаем вслух.

Занятие 3. Кто я, какой я? Моя индивидуальность. Первичная диагностика.

1. Мой портрет в лучах солнца.

– Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

2. Кто я?

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Разделите лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает желающий из группы.

--	--	--

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо вы себя знаете (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других о вас;
- из чего складываются представления других о вас.

3. Я

– Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – проявление собственного самолюбия, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается слоями, так же как земная кора. Совершим такую экскурсию в глубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка – Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка – ваше Я в

кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности. Пожалуйста.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней отображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе (будьте самокритичны!) ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств. Пожалуйста.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Если веточки прощуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.



4. **Индивидуальность**

Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили в каждом человеке, т. е. суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели широким кругом. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

№	Тренинговое имя участника	Его собственное высказывание	Мое представление о его индивидуальности
1			
2			
3			
4			

На эту работу вам отводится 10 минут. Постарайтесь вспомнить как можно больше о каждом из членов группы. Не ленитесь, это нужно в первую очередь именно вам. Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

5. Опросник субъективного отношения ученика к деятельности, самому себе и окружающим. Прочитайте внимательно вопрос, если у вас ответ утвердительный, вы согласны с высказыванием, ставим «+», не согласны - ставим «-».

1. У меня много друзей в классе.
2. Я успешно преодолеваю свои недостатки.
3. Родители часто не понимают меня.
4. Есть учителя, которые мне не нравятся.
5. Мои самые близкие друзья иногда могут мне сделать больно.
6. Я с удовольствием выполняю домашние задания.
7. Даже «грязная» работа приятна, если знаешь, что она нужна.
8. У меня есть способности организатора.
9. Одноклассники меня недолюбливают.
10. Я считаю себя интересным человеком.
11. Дома меня часто наказывают.
12. Ребята, с которыми я гуляю, часто смеются надо мной.
13. У меня бывают конфликты с учителями.
14. Плохая оценка для меня не редкость.
15. Я иногда бываю ленив.
16. Я с удовольствием выполняю поручения старших.
17. Многие в классе меня боятся.
18. Я неудачник, мне просто не везет.
19. Я не всегда хорошо себя чувствую в компании друзей.
20. Часто бывает, что я не слушаю родителей.
21. Учителя придираются ко мне.
22. Я не всегда учу уроки.
23. Я не всегда сам смотрю за своими вещами.
24. Я избегаю общественных поручений, у меня есть дела поважнее.
25. В нашем классе есть несколько человек, которые ко мне плохо относятся.
26. Хотя у меня много недостатков, я считаю себя неплохим человеком.
27. Иногда мне хочется уйти из дому.
28. Все учителя хорошо относятся ко мне.
29. Я хотел бы, чтобы мои друзья относились ко мне лучше.
30. Я мог бы учиться лучше, если бы постарался.
31. Я редко помогаю родителям по дому.
32. На меня можно положиться, не подведу.
33. Мои самые преданные друзья учатся со мной в одном классе.
34. Я уверен в себе.
35. Родители мне доверяют.
36. С некоторыми ребятами я дружу потому, что побаиваюсь их.
37. Я стараюсь не спорить с учителями, даже если они не правы.

38. Из учебников я узнал много интересного.
39. Мне нравятся уроки труда.
40. Я стараюсь не брать на себя ответственность.
41. Меня не интересует мнение класса, оно мне безразлично.
42. Я уверен, что пользуюсь значительным авторитетом в компании.
43. Сомневаюсь, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
44. Мои родители часто бывают не справедливы ко мне и моим товарищам.
45. Профессия учителя - одна из самых благородных в мире.
46. На уроках мне часто бывает скучно.
47. Я люблю мастерить, делать что-нибудь своими руками.
48. Я стараюсь не участвовать в школьных мероприятиях, они мне неинтересны.
49. Я легко нахожу общий язык с одноклассниками.
50. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
51. Мои родители отстали от жизни.
52. У меня несколько любимых учителей, мнением которых я дорожу.
53. Я тревожусь от того, что никого из ребят по - настоящему не могу назвать своим другом.
54. То, что мы учим в школе, в жизни не пригодится.
55. Мне хотелось бы после школы устроиться на легкую и прибыльную работу.
56. Мне не нравятся поручения, которые приходится выполнять.
57. Одноклассники считаются с моим мнением.
58. Мне трудно быть самим собой.
59. Родители контролируют каждый мой шаг.
60. Я бы с радостью «насоллил» кое-кому из учителей.
61. Я не хотел бы учить некоторые предметы.
62. Хочу всегда быть вместе с друзьями.
63. Работа по дому мешает мне учиться.
64. Я очень редко задерживаюсь в школе после уроков, всегда тороплюсь по своим делам.
65. Я хорошо чувствую себя в компании одноклассников.
66. Я откровенен со своими родителями.
67. Мои друзья редко зовут меня гулять.
68. Я хорошо понимаю свои чувства и желания.
69. Я сильно переживаю из-за замечаний учителей.
70. Я доволен своими оценками.
71. Я не отказываюсь ни от какой работы.
72. Без участия в общественной работе, было бы скучно жить.

Опросник субъективного отношения ученика к деятельности, самому себе и окружающим

Данный опросник позволяет выявить степень адаптированности личности к системе наиболее важных для его развития отношений.

Результат:

К одноклассникам 1 9 17 25 33 41 49 57 65

к самому себе 2 10 18 26 34 43 50 58 68

к родителям 3 11 20 27 35 44 51 59 66

к учителям 4 13 21 28 37 45 52 60 69

к друзьям вне школы 5 12 19 29 36 42 53 62 67

к учебе 6 14 22 30 38 46 54 61 70

к труду 7 15 23 31 39 47 55 63 71

к общественной работе 8 16 24 32 40 48 56 64 72

Качественный анализ

1. *Степень адаптации по одному виду отношений:*

36-45 – очень высокая

26-35- высокая

16-25- средняя

6-15- низкая

0-5- дезадаптация

2. *Уровень воспитанности по степени адаптированности к системе отношений:*

(здесь берется сумма баллов по всем видам отношений)

288-360- очень высокая

216-287- высокая

144-215- средняя

73-143- низкая

0-72- очень низкая

Занятие 4. Каков я на самом деле?

Тест на самоопределение

– Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Тест

А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

__Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

__Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

__Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

__Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

__Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

__Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

__Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

__Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

__Д4. Способен ли ты хранить секреты?

__Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

__Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

__Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

__Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

__Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

__Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

Обработка.

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «0». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) А0Г; 2) 0Д0.

Интерпретация ответов.

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другим нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда

думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

ОД0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

2. Принятие себя.

– Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалеете себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

– Следующий этап – обсуждение записей.

3. Какой я человек?

– Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?

2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

4. Какие мы?

Левую часть отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «—». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «—» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

+	–
---	---

5. С каким настроением вы участвовали в занятии?

Тревожное,
агрессивное,
пессимистичное
(негативное,
подозрительное,
недоверчивое
отношение)

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

Спокойное,
доброжелательное,
оптимистичное

Занятие 5. Я могу.

1. Придумайте, как можно больше вариантов окончаний к началу предложения «Счастье – это...».

2. Как вы можете оценить свою интеллектуальную деятельность на уроках?

Невнимательная(ый), с
трудом осваиваю

0_1_2_3_4_5_6_7_8_9_10

Внимательная(ый),
хорошо осваиваю

учебный материал,
плохо запоминаю
необходимый объём
информации

учебный материал,
хорошо запоминаю
необходимый объём
информации

3. Упражнение «Мои умения и желания»

Слева напишите «Я хочу!», справа «Я могу!», а вокруг нарисуйте в символической форме все свои желания и умения.

--	--

4 Обведите свою ладошку на листе в тетради. Посередине «ладошки» напишите «Я», а на каждом «пальчике» - что либо хорошее о себе (качества или способности). Затем необходимо сдать тетради и мы будем определять, кому какая «ладошка» принадлежит.

--

5. «Скала желаний».

Нарисуйте свою «Скалу желаний», напишите на вершине ваше самое заветное желание, а у подножия, что вам необходимо сделать, чтобы оно осуществилось, и кто вам в этом может помочь.

Занятие 6. Я – нужен!

1. Закончи предложение

«Дома я нужен...» _____

«В классе мне нужны...» _____

«В классе я нужен...» _____

2. Каждый взрослый человек задает себе вопрос «**Кто я?**». И иногда ответить на него труднее, чем решить самую сложную задачу. Подумайте и напишите
ответы: _____

3. Упражнение «Нарисуй свою роль».

Выберите свою любимую роль из предыдущего ответа и нарисуйте себя в ней.



4. Круг нашей жизни

Эта игра тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

Начертите круг: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре части пунктирными линиями.

В каждой четверти – шесть часов. Закрасьте сколько времени у вас уходит:

- на сон;
- на школу;
- на друзей;
- на домашнее задание;
- на семью;
- на одиночество;
- на работу по дому;
- на все остальное.



5. Глядя на круг своей жизни, напишите ответы на следующие вопросы:

1. Довольны ли вы тем, как проходит день? _____

2. Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге? _____

3. Что легко и что трудно изменить в вашей жизни? _____

4. Чего не хватило для верного отображения вашей жизни? _____

5. Почему все-таки мы ждем и стремимся к изменениям? _____

Занятие 7. Я мечтаю.

1. «Я – невидимка».

Пофантазируйте, чтобы вы делали, если бы превратились в невидимку на 5 минут (на час, на сутки, на неделю).

2. Закончи предложение:

Я обычно мечтаю

о _____

Учителя обычно мечтают

о _____

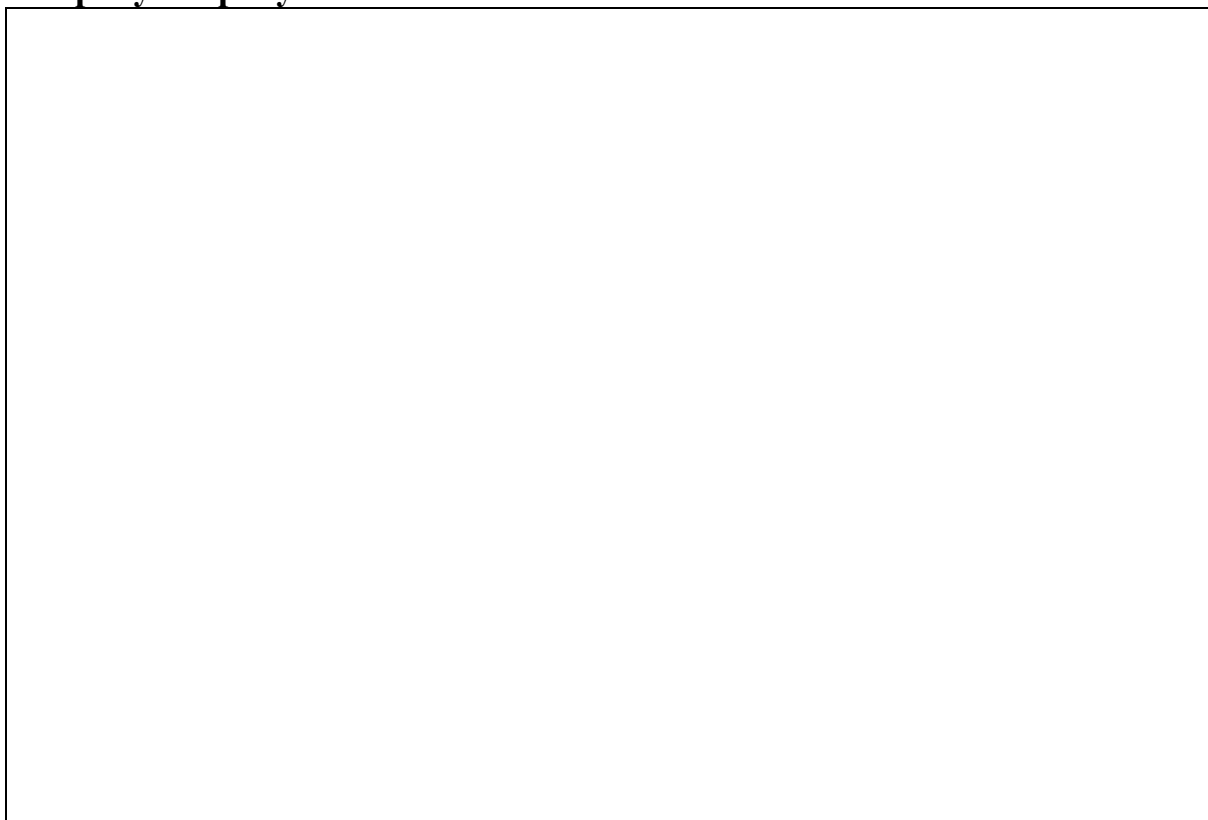
Директор школы чаще всего мечтает

о _____

3. Продолжите фразу: «Я хотел (а) стать более _____»

4. Напишите маленькое сочинение «Мои мечты»

5. Нарисуйте рисунок «Мои мечты».



Занятие 8. Я – это мое детство.

1. Впишите недостающие слова и закончите предложения:

Моя любимая еда _____

Мой любимый цвет _____

Мое любимое животное _____

Моя любимая книга _____

Моя любимая игра _____

Самый прекрасный фильм, который я видел _____

Я люблю в себе _____

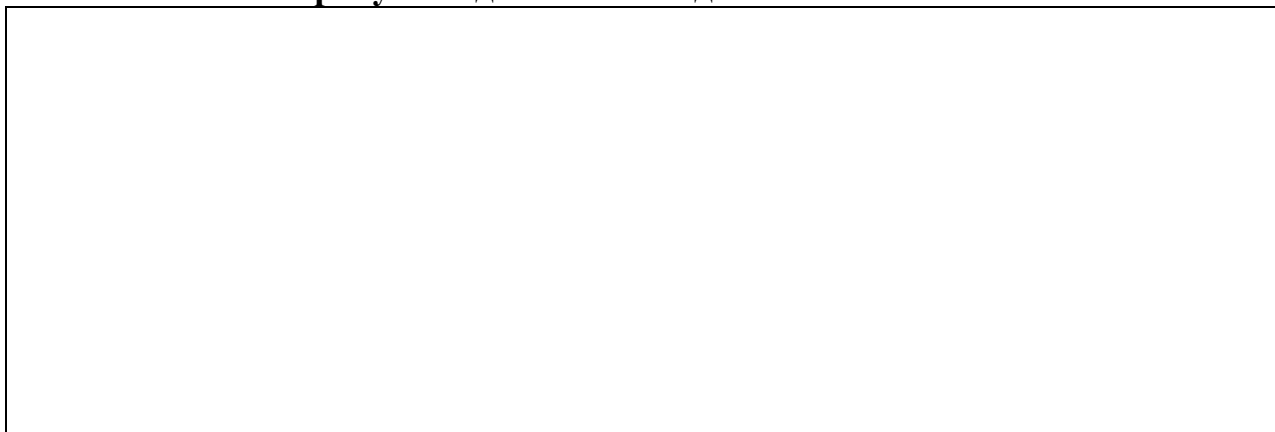
Моего лучшего друга зовут _____

Страна, в которую я хотел бы съездить _____

Лучше всего я _____

Самая главная моя цель _____

2. Вспомните и нарисуйте одно из своих детских воспоминаний



3. Перечислите свои любимые детские игрушки _____

4. Вклейте детскую фотографию, которая вам нравится и расскажите об этом моменте

5. Разгадайте зашифрованные слова:

«ВЫЙЗАБОТЛИ» _____

«ЛЮБНЫЙДРУЖЕ» _____

Занятие 9. Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.

1. Опиши себя в возрасте:

5 лет _____

10 лет _____

2. Каким ты представляешь себя в возрасте:

18 лет _____

25 лет _____

40 лет _____

60 лет _____

80 лет _____

3. «Встреча»

Тебя встретили твои одноклассники через 10 лет, что ты им расскажешь:

Чем ты сейчас

занимаешься? _____

Где бываешь по

выходным? _____

Живешь один или с

родителями? _____

Чем увлекаешься? _____

4. Методика исследования самооценки

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и т.д. уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагается семь таких линий. Они обозначают:

1. Здоровье , _____, _____,
2. Ум, способности, _____, _____,
3. Характер , _____, _____,
4. Авторитет у сверстников, _____, _____,
5. Умение многое делать своими руками, умелые руки
, _____, _____,
6. Внешность, _____, _____,
7. Уверенность в себе, _____, _____,

На каждой линии чертой (–) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (X) отметьте при каком уровне качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Изображены семь линий, длиной 100 мм, с указанием крайних точек и середины шкалы. При этом крайние точки отмечаются заметными чертами, середина – едва заметной точкой.

Обработка и интерпретация результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается).

Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм равно 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
 - а) уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0» до знака «X»);
 - б) высоту самооценки – от «0» до знака «–»;
 - с) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой расстояние от знака «X» до знака «–», если уровень притязаний, ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Уровень притязаний.

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистичное, некритичное отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки.

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» или «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определённые отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личную незрелость, неумение правильно оценивать результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытость» для опыта, нечувствительность к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя).

5. Нарисуй рисунок «Я сегодня и Я в будущем».

--	--

Занятие 10. Я – это мои цели.

1. «Мои цели».

– У каждого человека есть самые сокровенные цели и желания. Мы о них стараемся не говорить в силу разных причин. Боимся, что нас неправильно поймут окружающие, начнут высмеивать или будут завидовать и т. д. Сегодня вы сформулируете основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Подумайте, какие конкретные шаги необходимо предпринять.

2. Упражнение «Радуга»

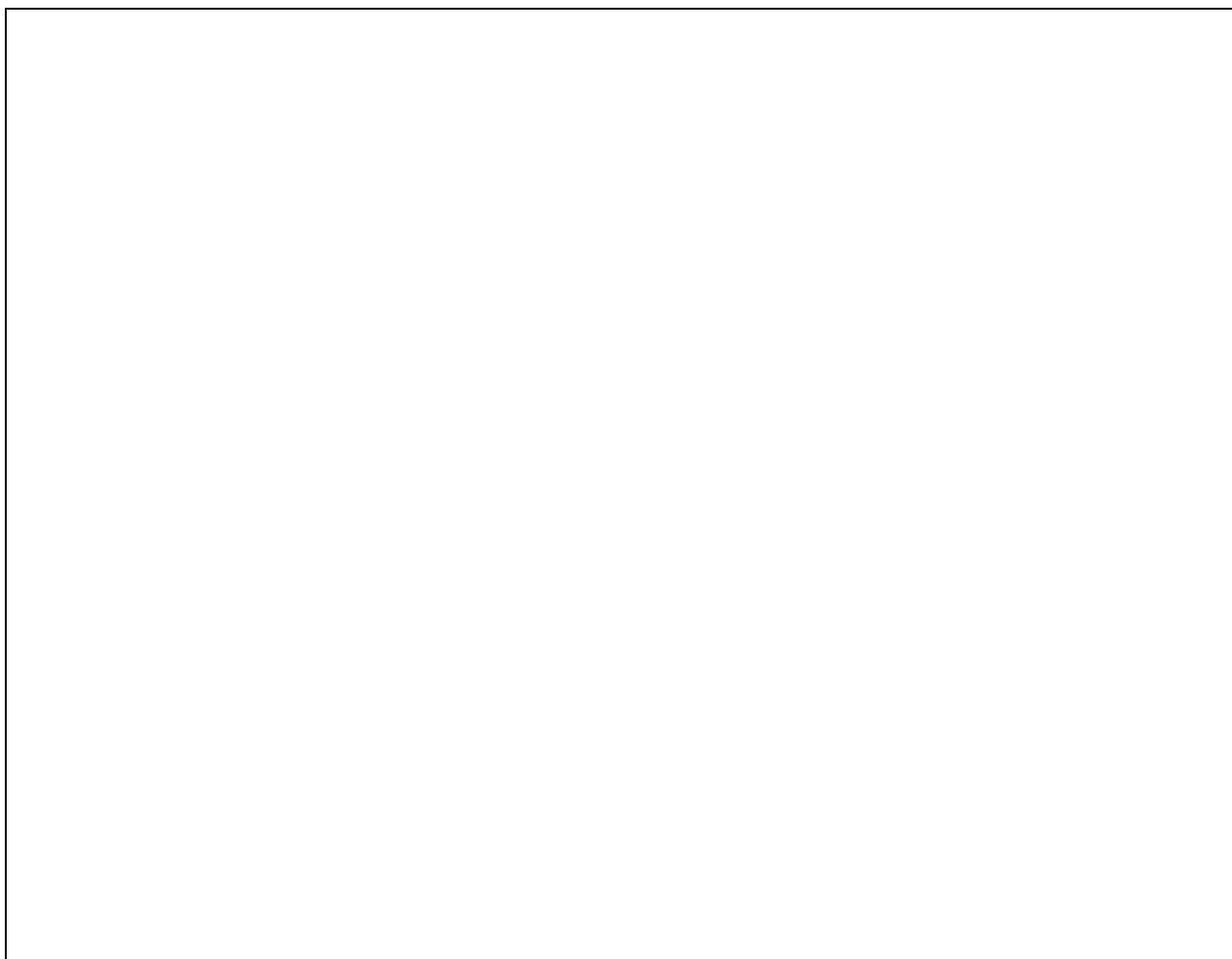
Медитативное рисование – это прекрасный способ осознания существующих проблем и важных жизненных целей. Как часто мы задумываемся о своем будущем? Как часто осмысливаем свои долгосрочные цели? Психологическое упражнение «Радуга» поможет разобраться в своих потребностях и желаниях.

Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит богатство и счастье ...

Инструкция

1. Представь себе свою личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы радовать тебя.
2. Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый – будущее. Представь, что на правом конце радуги тебя ждет нечто ценное и очень желаемое, то, что идеально тебе подходит.
3. Приступи к рисованию радуги. Сосредоточься на ее цветах, ее изгибе. Пока будешь рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся различные цели.
4. Дорисуй радугу и тезисно пропиши и нарисуй свое настоящее и желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет тебе в голову во время рисования. Нарисуй будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной. Можно обозначить цель символически или реалистично, или совместить оба эти способа.
5. Теперь взгляни на результат и мысленно ответь на вопросы:
 - Как мне достичь своей цели?
 - Какие трудности могут встретиться на пути?
 - Чему предстоит научиться?
 - Какие вопросы необходимо решить?
 - От чего придется отказаться?
 - Что я получу?
 - Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
 - Как я отношусь к этой цели?

6. Ответив на все вопросы, составь для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А получившийся рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели.



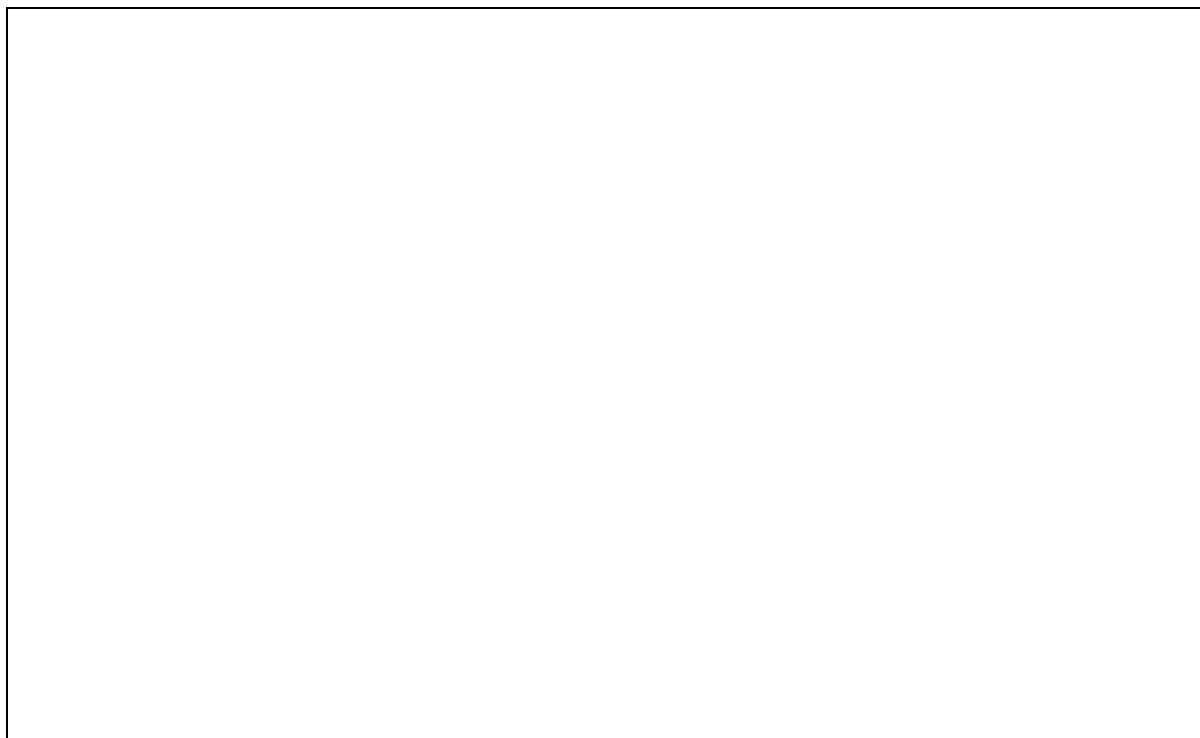
3. Круг субличностей

– Субличностями в системе Роберто Ассаджоли были названы внутренние голоса. Их количество и особенности могут быть различными у разных людей. Каждая субличность строится на основе какого-то желания всей личности. Эти упражнения помогают распознать, идентифицировать свои внутренние голоса.

А. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит *вам* в голову. Убедитесь, что *вы* включили и то, что у вас сейчас есть, и то, что *вы* хотели бы иметь в дальнейшем. Следует учесть, что этот список не похож на список «чего бы мне хотелось ко дню рождения».

Б. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), посмотрите список и выберите пять-шесть самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис», «ходить в походы» в одно общее – «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хотите отдать предпочтение ваша субличность: «Что подумают люди?»

В. Нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него – круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого – Ваше Я. А в самом кольце поместите те пять-шесть субличностей, которые являются вашими желаниями.



Г. Нарисуйте цветными карандашами символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

Д. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Лекарь, Знаток. Другие могут быть романтичнее: Девушка из провинции, Лель, Мисс Божество и т. д. Важно придумать свои собственные названия, имеющие для вас особый смысл.

Е. Теперь раскрасьте свое Я.

4 Упражнение Я – это Я

Предлагаем вам зарядку позитивного мышления.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал(а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

5. Я – подарок для человечества

– Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Литература.

1. Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология. Психология общения, 6 класс. Учебник / М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2007г.-208с.
2. Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками» - СПб.: Питер, 2006. – 271с.
3. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: стандарты второго поколения, М.: Просвещение, 2009.-23с.
4. Князева Т.Н. «Я учусь учиться» - М.: АРКТИ,2004.- 216с.
5. Маркова Л.М., Рыженко С.К. «Рабочая тетрадь школьного медиатора – волонтера МБОУ гимназия №40» - Краснодар, 2017г.
6. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В. Григорьева и др. Просвещение, 2013-. 223с.
7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем.; в 4-х томах – М., Генезис, 2004г.
8. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/пер. с нем. – М., Генезис, 2003г.- 400с.
9. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я»: Уроки психологии в средней школе (5 – 6 классы). – 4-е изд. М.: Генезис, 2012 – 207с.