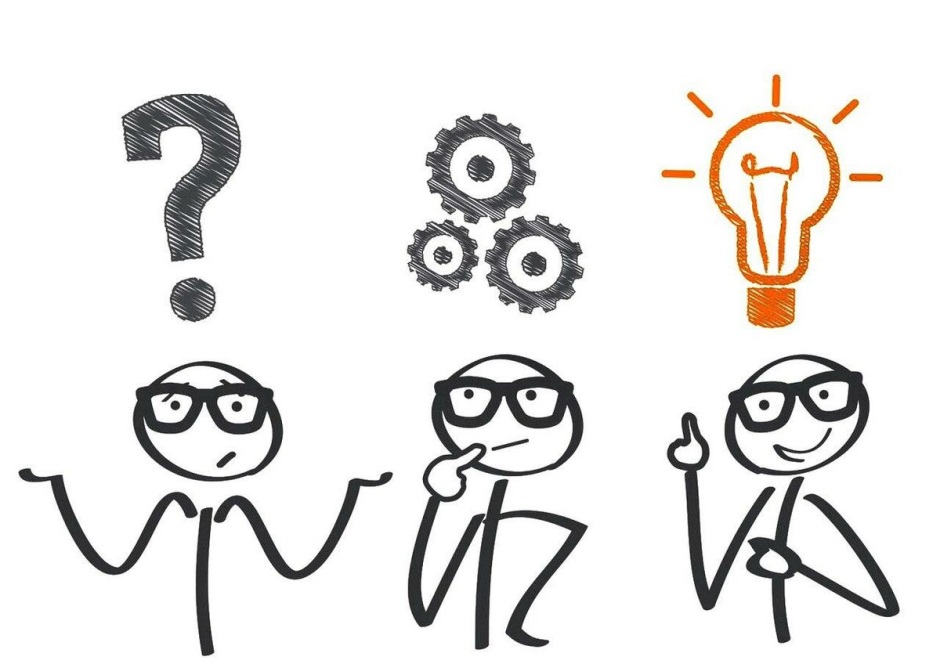
Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**Какой Я?**



Сургут

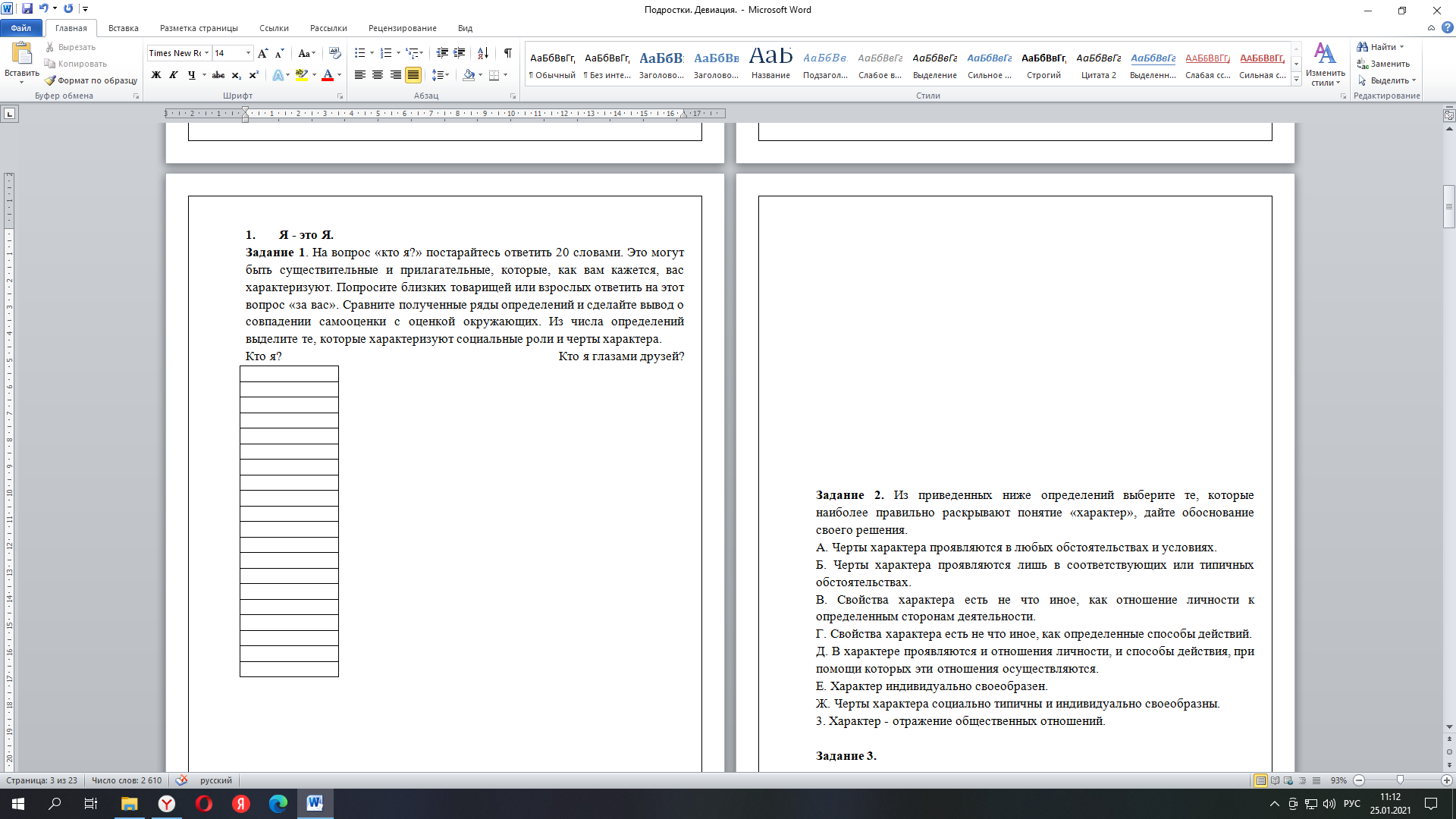
2021

Рабочая тетрадь представляет собой методический инструмент для работы на психологическом занятии для занятий с подростками 11-13 лет (5-8 класс), целью которого является формирование «Я – концепции» подростка, повышение самооценки. Это сборник практических заданий и упражнений. В ней подробно изложены инструкции для подростков, стимульный материал. Предназначена для детей с девиантным поведением.

Автор-составитель: Шипырева Наталия Ивановна, методист службы координационной работы и методического обеспечения МКУ «ЦДиК».

1. **Я - это Я.**

**Задание 1**. На вопрос «кто я?» постарайтесь ответить 20 словами. Это могут быть существительные и прилагательные, которые, как вам кажется, вас характеризуют. Попросите близких товарищей или взрослых ответить на этот вопрос «за вас». Сравните полученные ряды определений и сделайте вывод о совпадении самооценки с оценкой окружающих. Из числа определений выделите те, которые характеризуют социальные роли и черты характера.

***Кто я?*** ***Кто я глазами друзей?***

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**Задание 2.** Из приведенных ниже определений выберите те, которые наиболее правильно раскрывают понятие «характер», дайте обоснование своего решения.

*А. Черты характера проявляются в любых обстоятельствах и условиях.*

*Б. Черты характера проявляются лишь в соответствующих или типичных обстоятельствах.*

*В. Свойства характера есть не что иное, как отношение личности к определенным сторонам деятельности.*

*Г. Свойства характера есть не что иное, как определенные способы действий.*

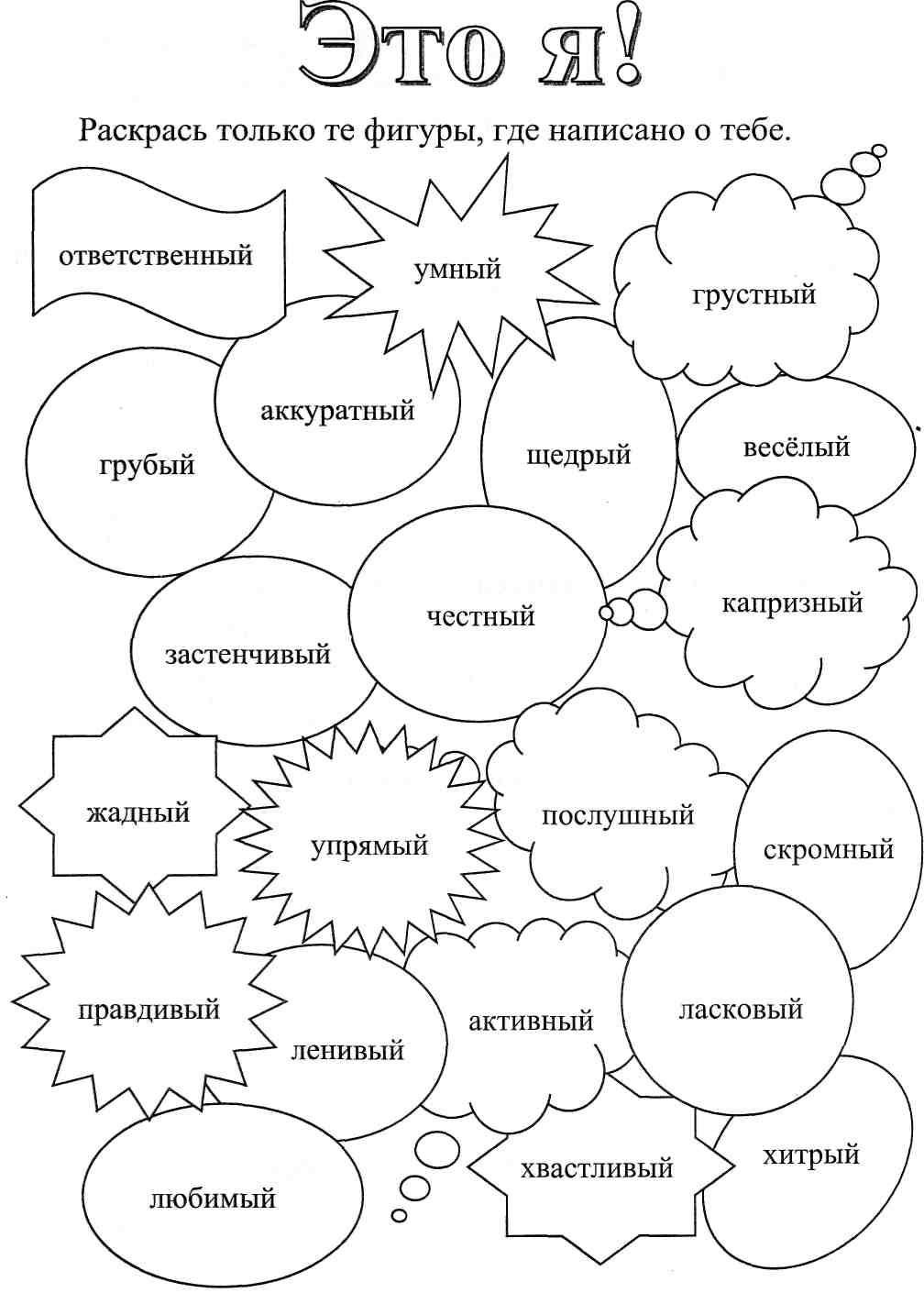
*Д. В характере проявляются и отношения личности, и способы действия, при помощи которых эти отношения осуществляются.*

*Е. Характер индивидуально своеобразен.*

*Ж. Черты характера социально типичны и индивидуально своеобразны.*

*3. Характер - отражение общественных отношений.*

**Задание 3.**



1. **Мои эмоции.**

**Задание 1.** Расположи лист по горизонтали. Карандаш установи в любой точке листа. Закрыв глаза, нарисуй непрерывную линию, стараясь заполнить как можно большую часть листа в течение минуты. Выполняй круговые, овальные и любые другие геометрические фигуры. Закрась рисунок любыми цветами. Пользоваться можно фломастерами, карандашами (из общего набора), шариковыми и гелевыми ручками. Закрась ячейки любым цветом. Закрашивай без штрихов, аккуратно и ровно.

Что ты чувствовал, когда раскрашивал ячейки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 2.**

Внимательно прочитайте перечень приятных переживаний и запишите номер того из них, которое Вы больше всего любите испытывать. Если Вы совершенно уверены в правильности своего ответа, заключите выписанный номер в кружок. Остальные номера расположите вправо по строчке в порядке предпочтения, которое Вы отдаете одной эмоции перед другой. Отделите вертикальной чертой номера тех эмоций, которые Вы явно предпочитаете остальным. После работы с перечнем вам станет более понятным собственный эмоциональный мир.

Пример: 8, 4, 6/5, 7, 2, 1, 10.

***Перечень переживаний***

*1.Чувство необычайного, таинственного, неизвестного, появляющееся в незнакомой местности, обстановке.*

*2.Радостное волнение, нетерпение при приобретении новых вещей, предметов коллекционирования, удовольствие от мысли, что скоро их станет еще больше.*

*3.Радостное возбуждение, подъем, увлеченность, когда работа идет хорошо, когда видишь, что добиваешься успешных результатов.*

*4.Удовлетворение, гордость, подъем духа, когда можешь доказать свою ценность как личности или превосходство над соперниками, когда тобой искренне восхищаются.*

*5.Веселье, беззаботность, хорошее физическое самочувствие, наслаждение вкусной едой, отдыхом, непринужденной обстановкой, безопасностью и безмятежностью жизни*

*6.Чувство радости и удовлетворения, когда удается сделать что-либо хорошее для дорогих тебе людей.*

*7.Горячий интерес, наслаждение при познании нового, при знакомстве с поразительными научными фактами. Радость и глубокое удовлетворение при достижении сути явлений, подтверждении Ваших догадок и предположений.*

*8.Боевое возбуждение, чувство риска, упоение им, азарт, острые ощущения в минуту борьбы, опасности.*

*9.Радость, хорошее настроение, симпатия, признательность, когда общаешься с людьми, которых уважаешь и любишь. Когда видишь дружбу и взаимопонимание. Когда сам получаешь помощь и одобрение со стороны других людей.*

*10.Своеобразное сладкое и красивое чувство, возникающее при восприятии природы или музыки, стихов и других произведений искусства.*

**Задание 3.**

Ты испытывал гнев? Гнев может быть полезным, а может мешать. Выполни технику «Звездное дыхание»! Поставь пальчик на любую вершину звезды и двигайся против часовой стрелки. Пока проходишь первую линию, делай вдох. На следующей линии выдыхай. Когда дойдешь до вершины, остановись и ненадолго задержи дыхание. Затем двигайся дальше, снова сделай вдох и выдох. И так пока не пройдешь всю звезду. Воспользуйся этой техникой, когда тебя охватит гнев. Если с первого раза гнев не уменьшится, пройди звезду еще раз.



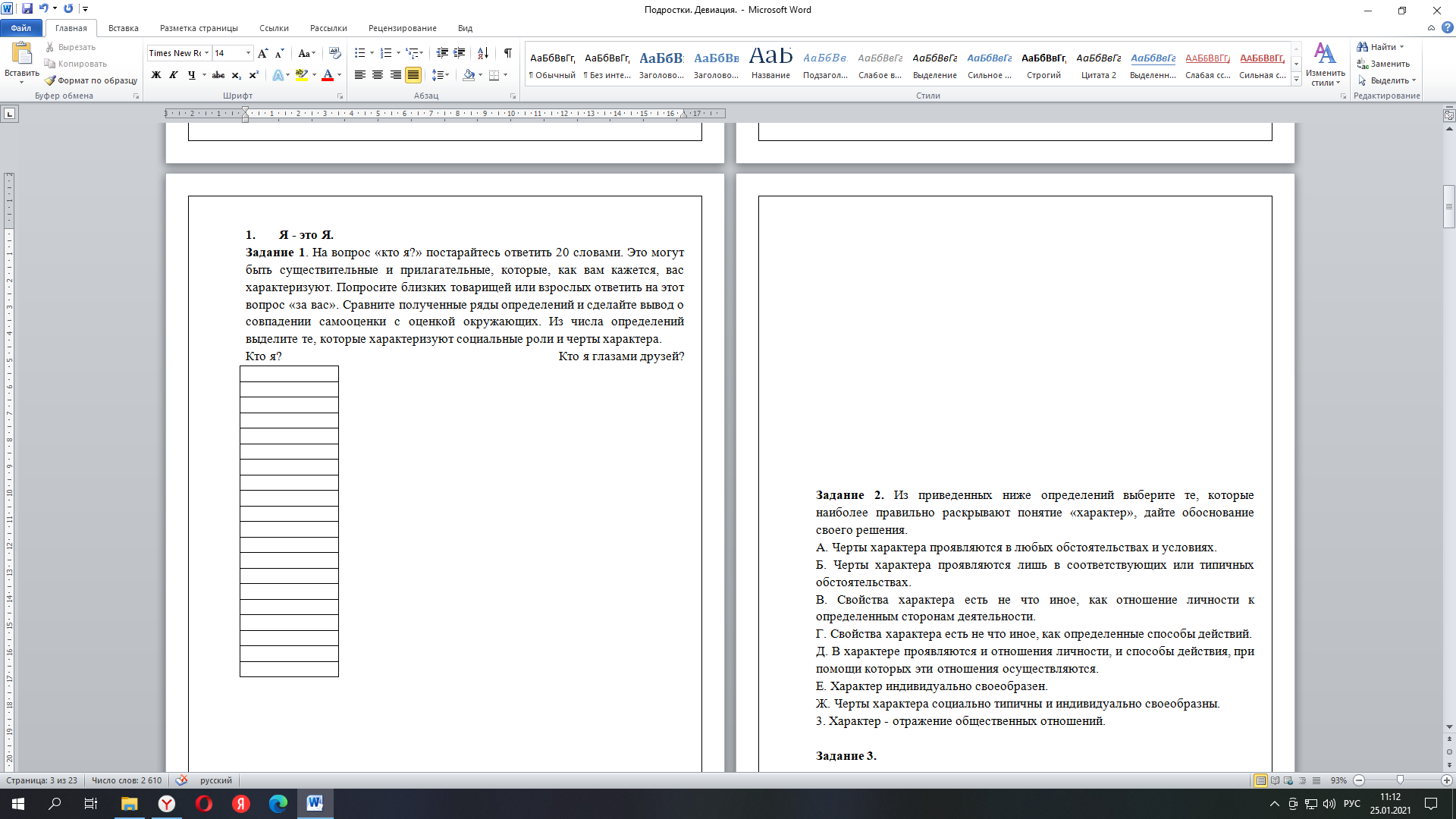
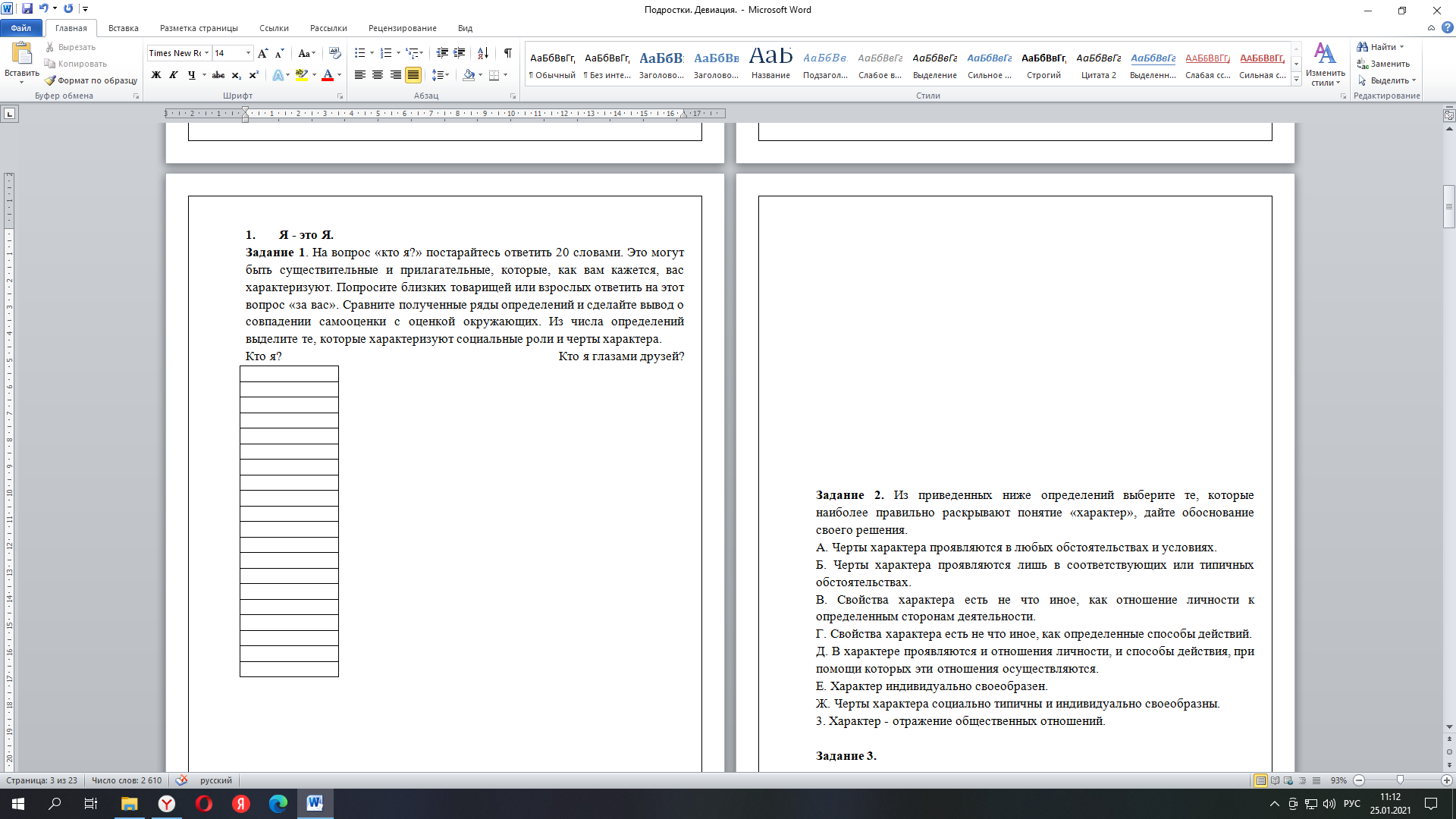
1. **Моя самооценка.**

**Задание 1.**

Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные качества личности (черты характера): *аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.*

Составьте два ряда слов по 10-20 в каждом. В первый столбец - назовем его. ***«Мой идеал»*** - поместите слова, которые характеризуют ваш идеал. Во вто-рой - назовем его ***«Антиидеал»*** - слова, обозначающие черты, которыми идеал обладать не должен.

Из первого («положительного») и второго («отрицательного») рядов выберите те черты, которыми вы, как вам кажется, обладаете. При этом выбор надо производить по системе *«да - нет»*: есть эта черта у вас или нет независимо от степени ее выраженности.

*** «Мой идеал»*** ****** ***«Антиидеал»***

Сделайте выводы:

Число положительных черт, которые вы себе приписываете, поделите на число слов, помещенных в столбце «Мой идеал». Если результат близок к единице, вы, скорее всего, себя переоцениваете; результат, близкий к нулю, свидетельствует о недооценке и повышенной самокритичности; при результате, близком к 0,5- нормальная средняя самооценка, и вы достаточно критически себя воспринимаете. Таким же способом делаются выводы и на основании подобного сравнения выделенных отрицательных качеств со столбцом «Антиидеал». Здесь результат, близкий к нулю, свидетельствует о завышенной самооценке, к единице - о заниженной, к 0,5- нормальной.

**Задание 2.**

Пожалуйста, закончите следующие фразы:

«Мне нравится, если \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

«Мне неприятно, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

«Я безразличен к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

«Меня радует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»;

«Я восхищаюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_».

Действия и чувства человека часто выражают крылатые выражения. Приведите примеры таковых.

Как вы их понимаете?

**Задание 3.**

Представь себя на красной ковровой дорожке. Сейчас тебя объявят, и будут награждать. Ты слышишь свое имя. Подумай и запиши, за что тебя могут наградить.

1. **Мое общение.**

**Задание 1.**

Представь себе всех тех людей, о которых ты должен заботиться, за жизнь и поведение которых ты чувствуешь ответственность, перечисли их письменно. А кто, по твоему мнению должен заботиться о тебе? Составьте список.

Ответь на вопросы:

- Вписал ли ты в первый список себя?

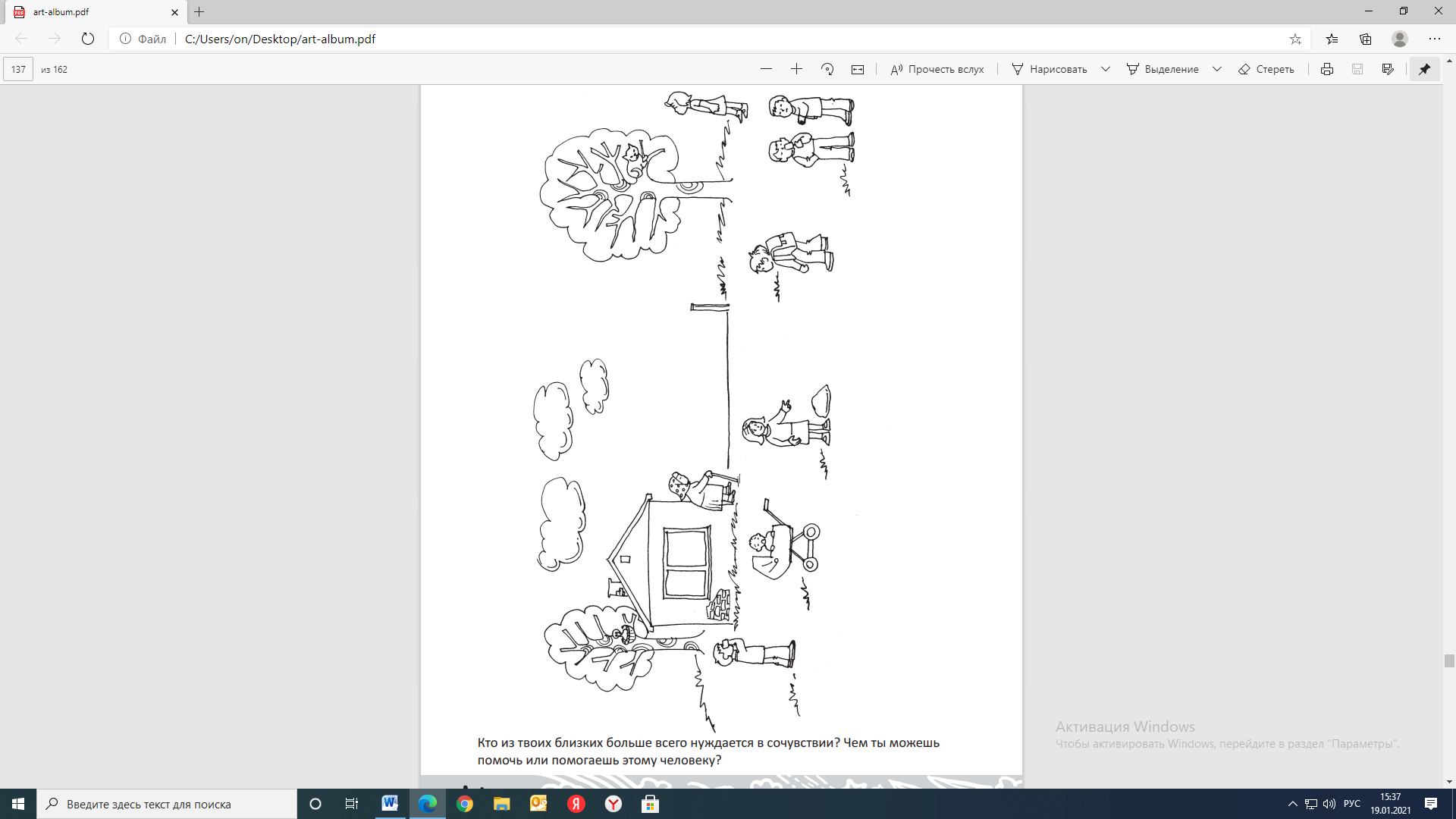
- Ответственны ли родители за тебя?

- Существует ли ответственность родителей за детей?

- Ты будешь ответственным родителем?

**Задание 2.**

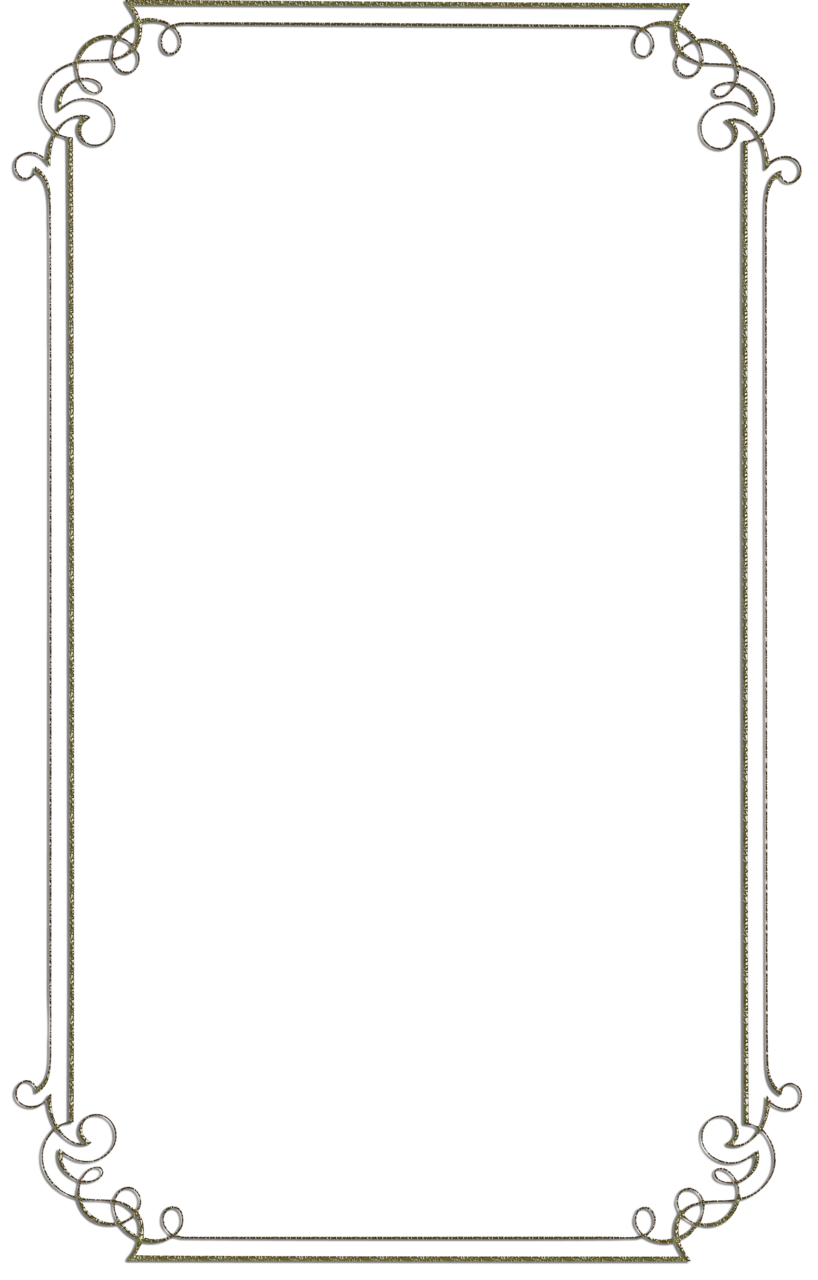
Рассмотри внимательно картинку. Дорисуй её так, чтобы оказать помощь всем, кто, по-твоему, в ней нуждается.



Кто из твоих близких больше всего нуждается в сочувствии? Чем ты можешь помочь или помогаешь этому человеку?

**Задание 3.**

Познакомься с примерными правилами общения людей, дополни или уточни их.



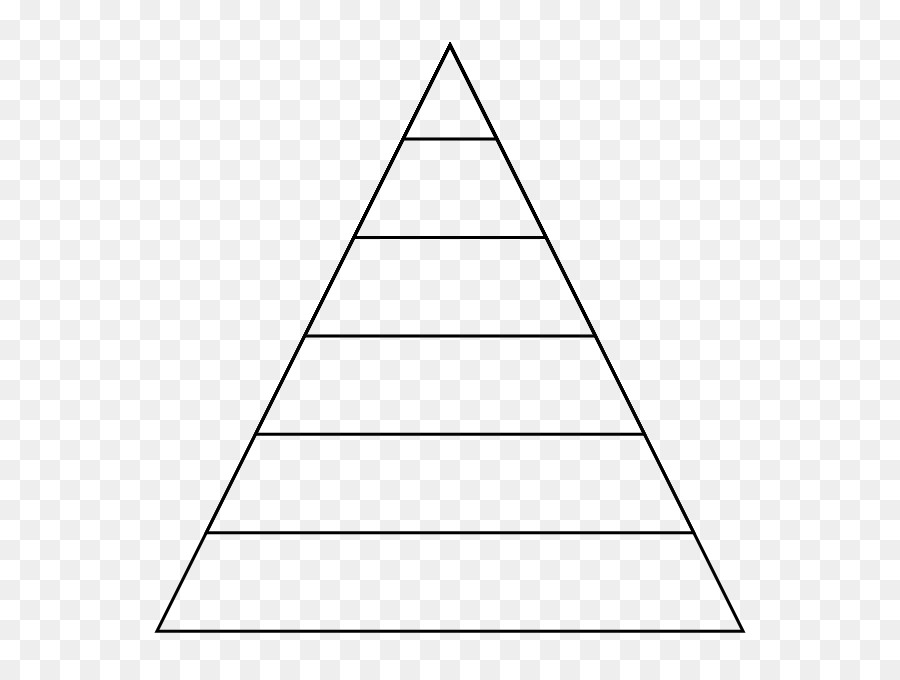
Какие качества личности являются наиболее важными в дружеских отношениях? Часто ли встречается настоящая дружба среди сверстников?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Мои ценности.**

**Задание 1.**

Впиши в пирамиду ценности согласно их значимости для тебя. Чем выше, тем более значимо.



**Задание 2.**

Посмотри, какие еще бывают ценности. Подчеркни важные для себя.



**Задание 3.**

Как ты думаешь, для чего человеку нужны ценности?

1. **Мои жизненные цели.**

**Задание 1.** Посиди несколько мгновений в тишине и подумай, чего бы ты хотел достичь в этом году. Чему тебе хотелось бы научиться? Запиши.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Трудно ли тебе было выбрать важную цель? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Веришь ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Не слишком ли они глобальные? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подумай о своем будущем. О том времени, когда ты станешь взрослым человеком.

**Задание 2.**

**КОГДА Я БУДУ ВЗРОСЛЫМ**

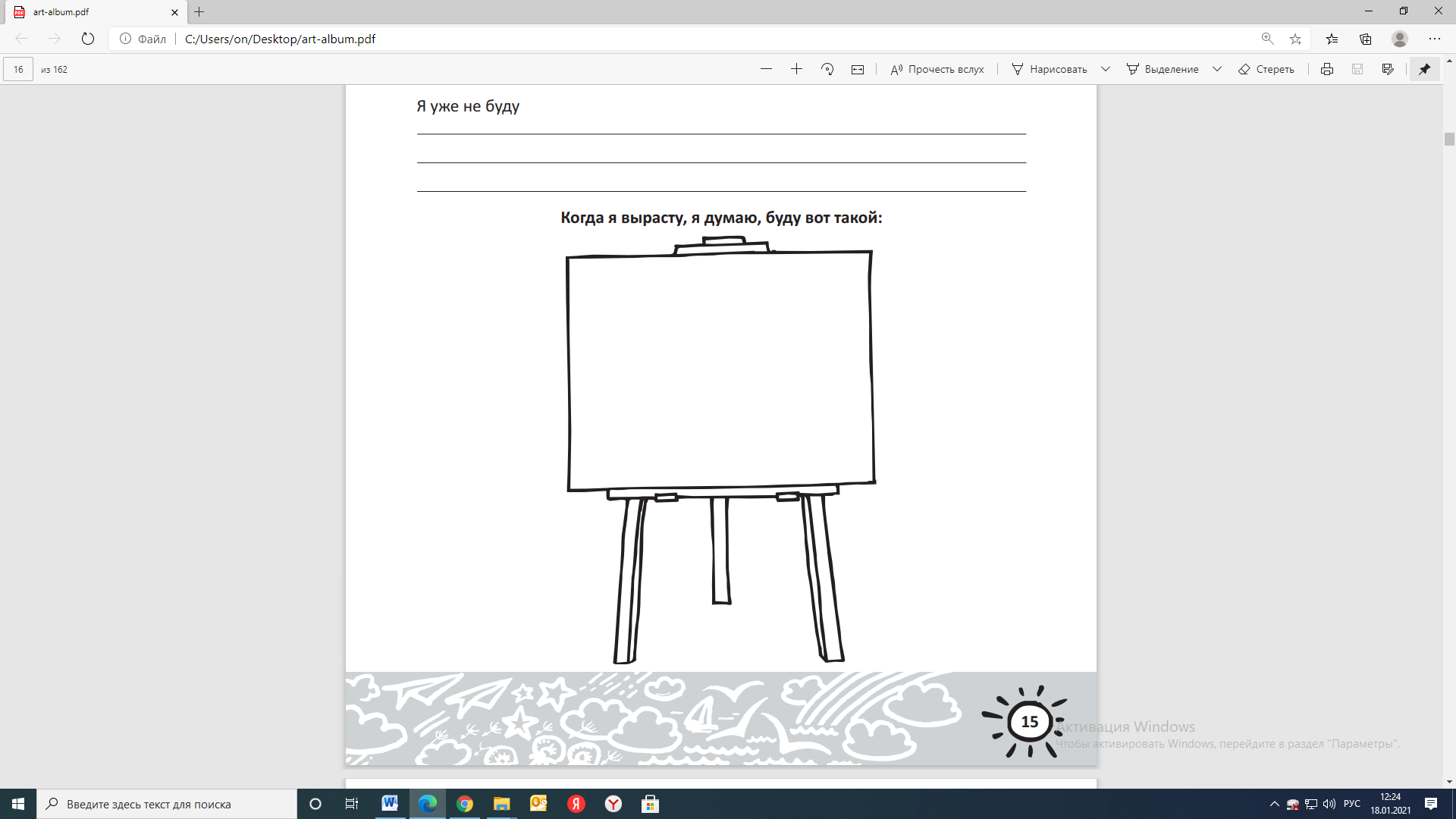
Я буду уметь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

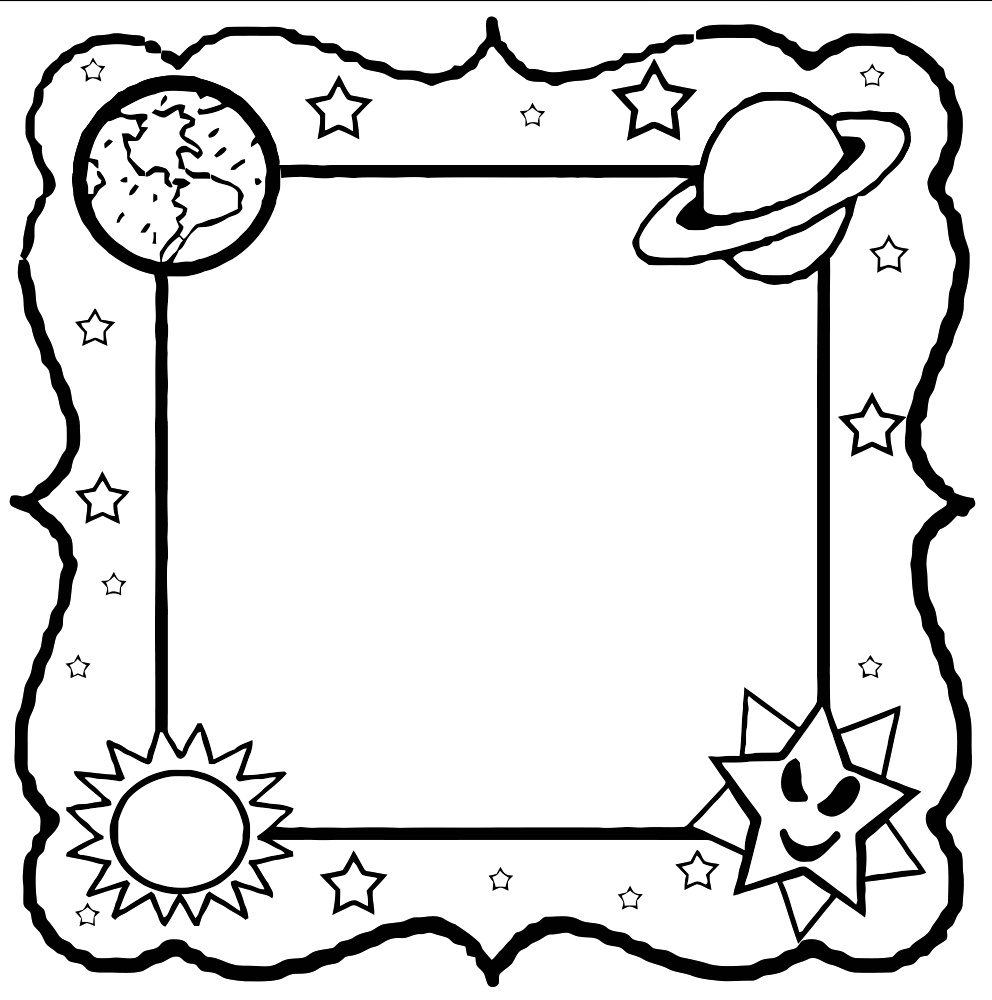
Я уже не буду

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда я стану взрослым, я думаю, буду вот такой:

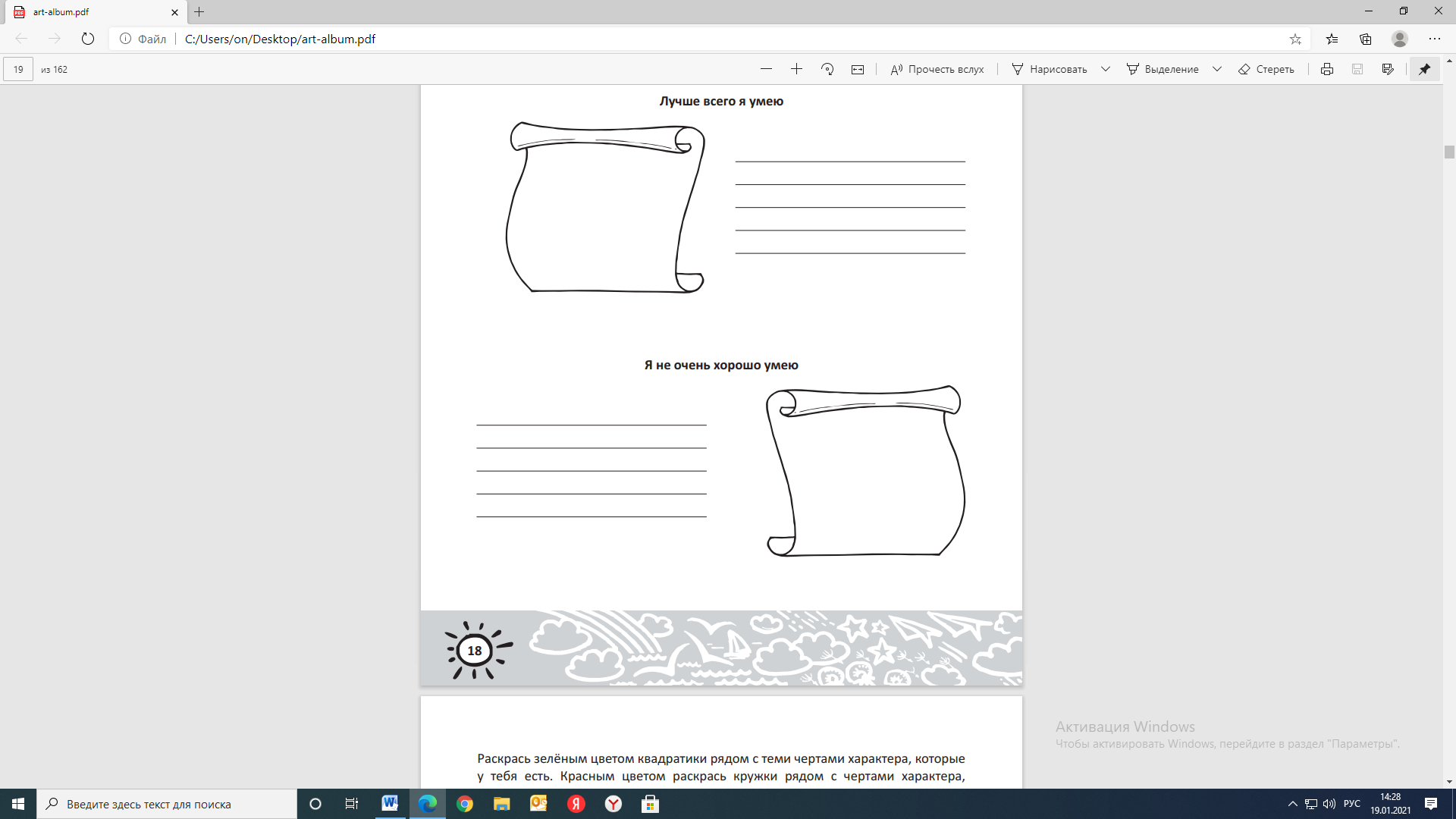


**Задание 3.** Расскажи о своей мечте, которая является целью твоей жизни. Нарисуй рисунок.

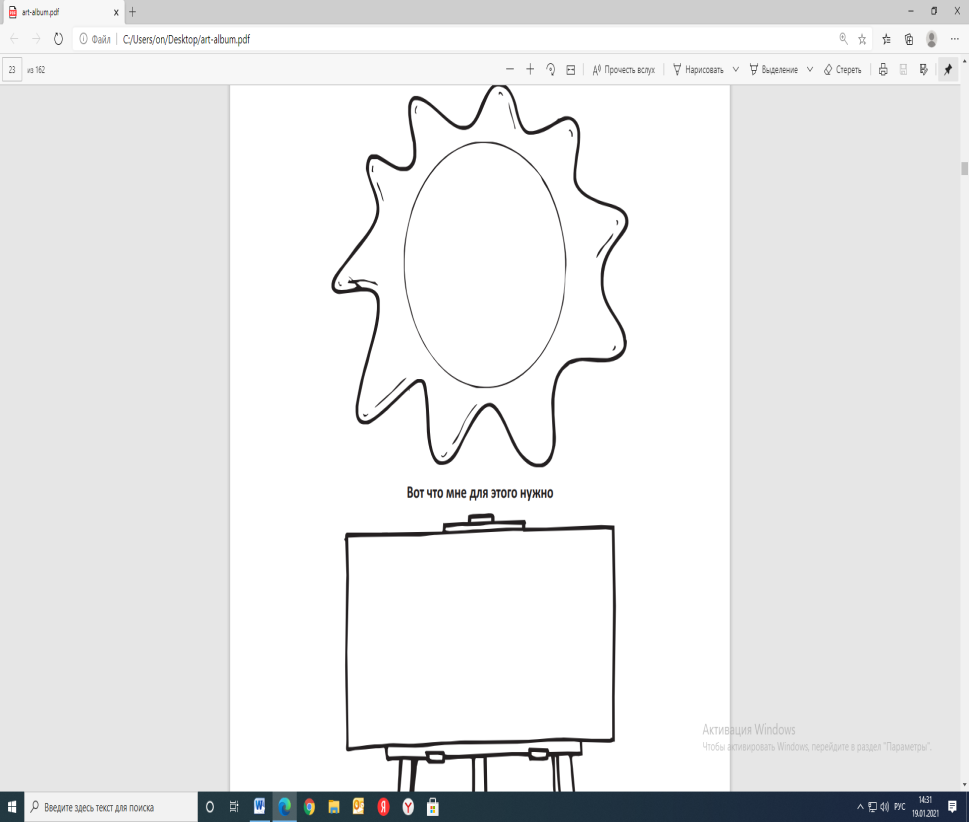


1. **Мои возможности.**

**Задание 1**. Подумай, что у тебя сегодняшнего есть для осуществления твоей мечты. Что ты умеешь? Какими качествами характера обладаешь?



**Задание 2.** Поразмышляй о возможностях своего развития.

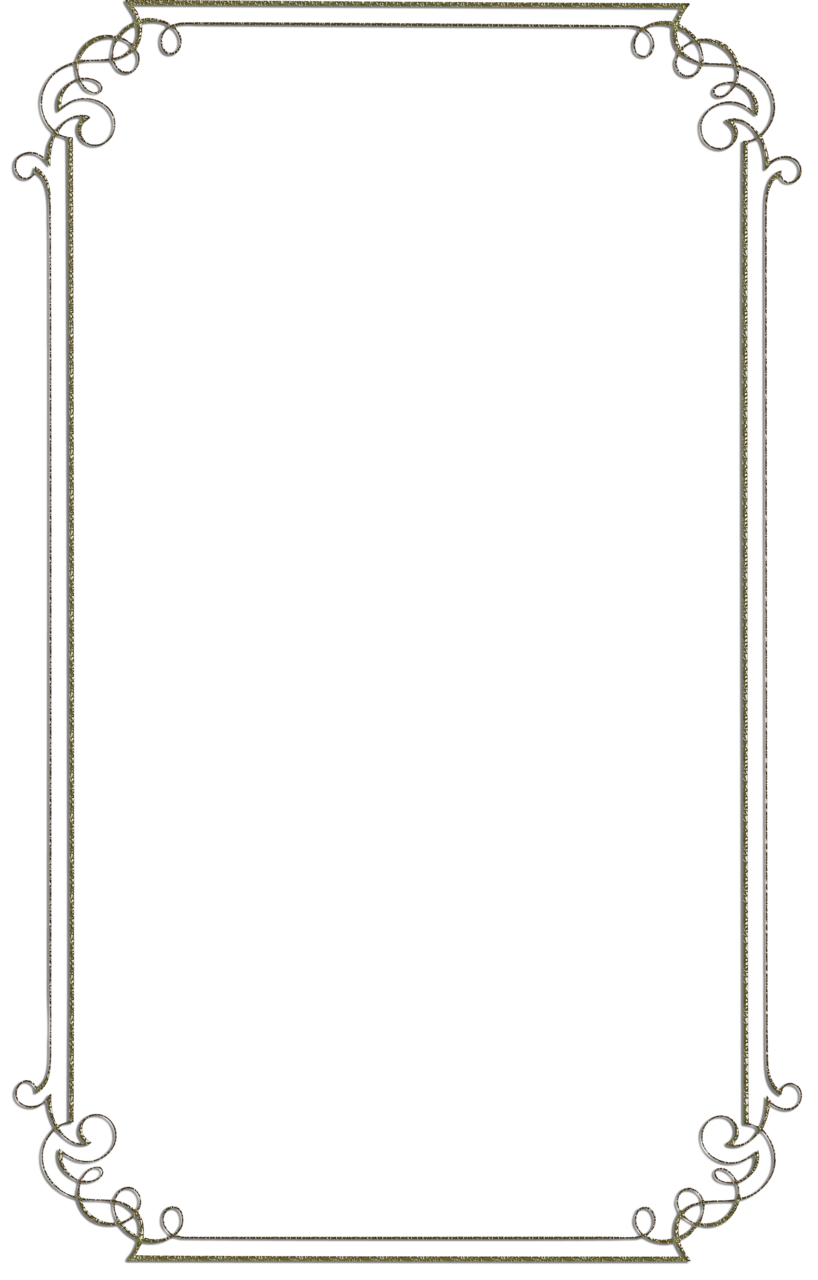


Если ты хочешь что-то изменить в своём характере, то тебе будет полезно узнать, что все люди хотят общаться и дружить с теми, кто: часто улыбается, имеет много интересных увлечений; доброжелателен, не ссорится и не злится; умеет поделиться не только различными привлекательными вещами, но и своим хорошим настроением; смело вступается за правду и сам старается не лгать; внимательно относится к другим, замечает их настроение; не обижается по пустякам, но и имеет чувство собственного достоинства, то есть уважает себя.

**Задание 3.**

Правила достижения успеха. Подумайте и назовите правила, способствующие достижению успеха.

Например:



1. Имейте реальные жизненные цели.

2. Откажитесь от всего, что мешает достижению цели.

3. Не растрачивайте способности и учитывайте возможности.

4. Будьте разумны, нравственны, честны и активны.

5. Всегда позитивно мыслите. Держите мысли под контролем.

6. Будьте сильными, сохраняйте внутреннее равновесие.

7. Откажитесь от сомнений, тревог и беспокойств.

8. Любите свое дело.

9. О деле судите по его исходу.

10. Цените и берегите время. Не теряйте его зря!

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*• Быть доброжелательным.*

*• Стараться говорить просто, ясно, логично и последовательно.*

*• Уважать собеседника; проявляя к нему интерес, слушая его с желанием и не перебивая.*

*• Смотреть в глаза собеседнику, сопереживая ему.*

*• Быть честным, искренним и привлекательным.*

*• Не спорить мысленно, а стараться понять и принять мнение собеседника.*

*• Не игнорировать и не отрицать чувства и мысли говорящего.*

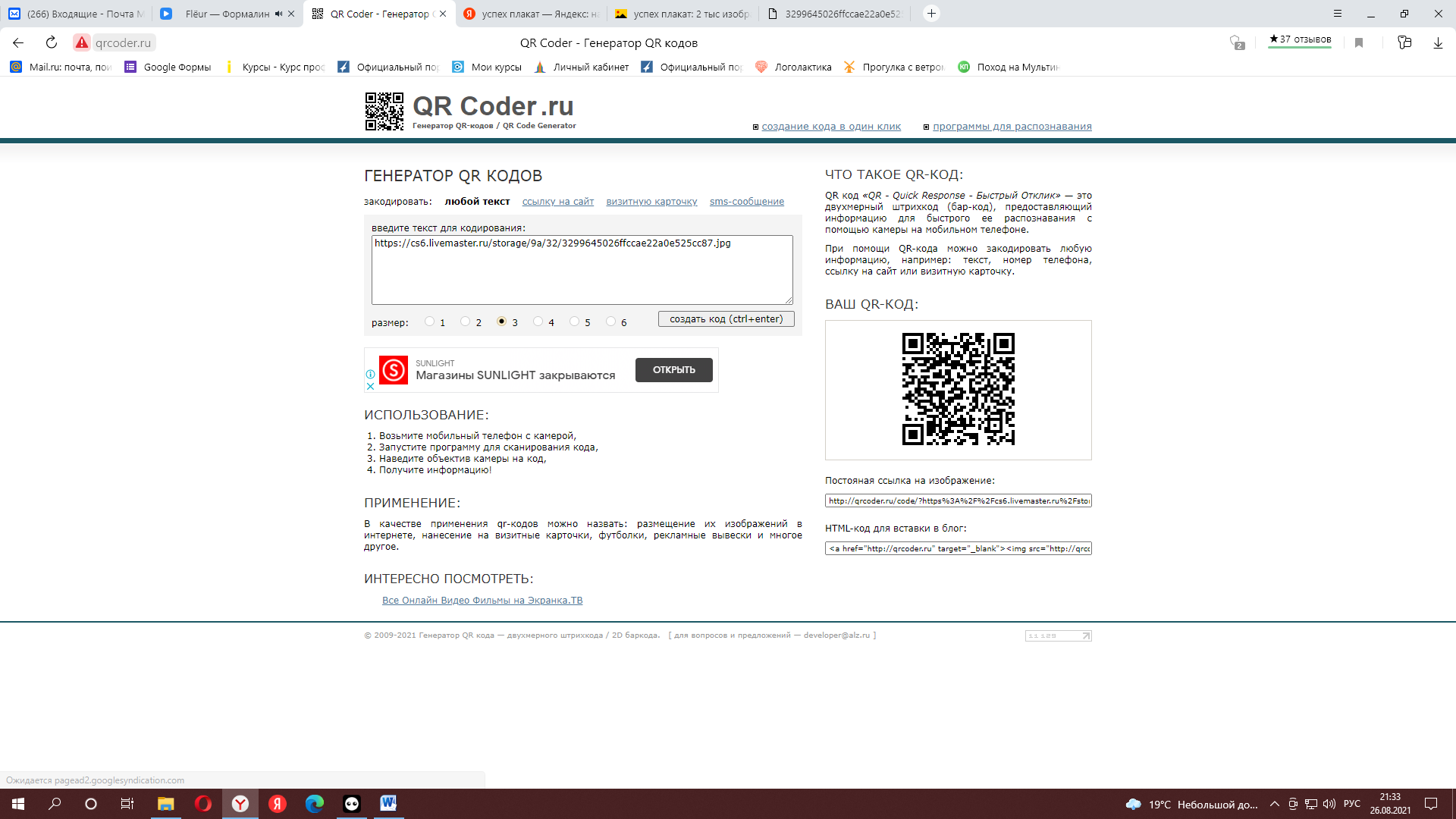
*• Быть ответственным: не отвлекаться, давать понять собеседнику, что вы внимательны, уточнять и задавать вопросы.*

*• Следить за своей речью, тоном и жестами. Проявлять чувство юмора.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*



Помните: *«Все человеческое умение — не что иное, как смесь терпения и времени»* (О. Бальзак).

*«Все победы начинаются с побед над самим собой»* (Л. М. Леонов).

*«Для человека с талантом и любовью к труду не существует преград»* (Л. Бетховен).

*«Человек с верою и присутствием духа побеждает в самых трудных предприятиях»* (И. Гете).

1. **Мой выбор.**

**Задание 1.** Ответственность человека лучше всего проявляется в тех выборах, которые он решает.

Прочитай и запомни.

**Я делаю ответственный выбор, а это значит:**

- я сам решаю, а не подчиняюсь чужому решению;

- своим выбором я изменяю ситуацию;

- я отвечаю за последствия.

Выбери наиболее подходящий ответ для каждой ситуации. Выбор объясни.

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Ты выбираешь: |
| 1. Ты считаешь, что школьное правило несправедливо. | а) поговорить с учителем об этом правиле;  б) поговорить с другими детьми об этом правиле;  в) ничего не делать. |
| Обоснование ответа: |  |
| 2. Твой учитель спрашивает тебя, кто написал нежелательные слова на стене. | а) сказать, кто это сделал;  б) посоветовать тому, кто это сделал, признаться в проступке учителю;  в) не сделать ни то, ни другое. |
| Обоснование ответа: |  |
| 3. Хороший друг рассказал секрет, о котором ты просил его не говорить. | а) откажешься разговаривать со своим другом;  б) скажешь другу, как ты на него злишься;  в) скажешь кому-нибудь другому, что злишься. |
| Обоснование ответа: |  |

**Задание 2.** Каждый день нашей жизни мы делаем выборы. Подумай о нескольких выборах, которые ты сделал за этот день. Например, что есть на завтрак, какую одежду надеть, с кем играться, какую передачу по телевизору смотреть, какими чувствами поделиться с другими, какие чувства держать при себе и т.д. Возможность выбора – одна из лучших возможностей человека и также одна из самых сложных. Очень важно научиться делать хорошие выборы, которые помогут позаботиться о себе.

Выбери, какие из следующих решений показывают, что ты заботишься о себе:

*\*Ты съел так много конфет, что у тебя заболел живот.*

*\*Ты простужен, поэтому ты решил пораньше лечь спать.*

*\*Тебе одиноко, поэтому ты решил позвонить другу по телефону.*

*\*Ты хочешь произвести впечатление на своего нового друга. Он попросил тебя украсть что-нибудь из магазина, а ты так и сделал.*

*\*Твои родители ссорятся, поэтому ты решил выйти из дома и покататься на велосипеде.*

Хороший выбор также показывает, что ты заботишься и уважаешь и других людей. Выбери, какие решения показывают, что ты заботишься о другом человеке:

*\*Ты хочешь взять у своей сестры велосипед. Сначала ты спрашиваешь у нее разрешение.*

*\*Ты пообещал своему брату, что поможешь ему с домашним заданием. Затем позвонил твой друг и позвал тебя в кино с его семьей. Ты решаешь пойти в кино, вместо того чтобы помочь своему брату.*

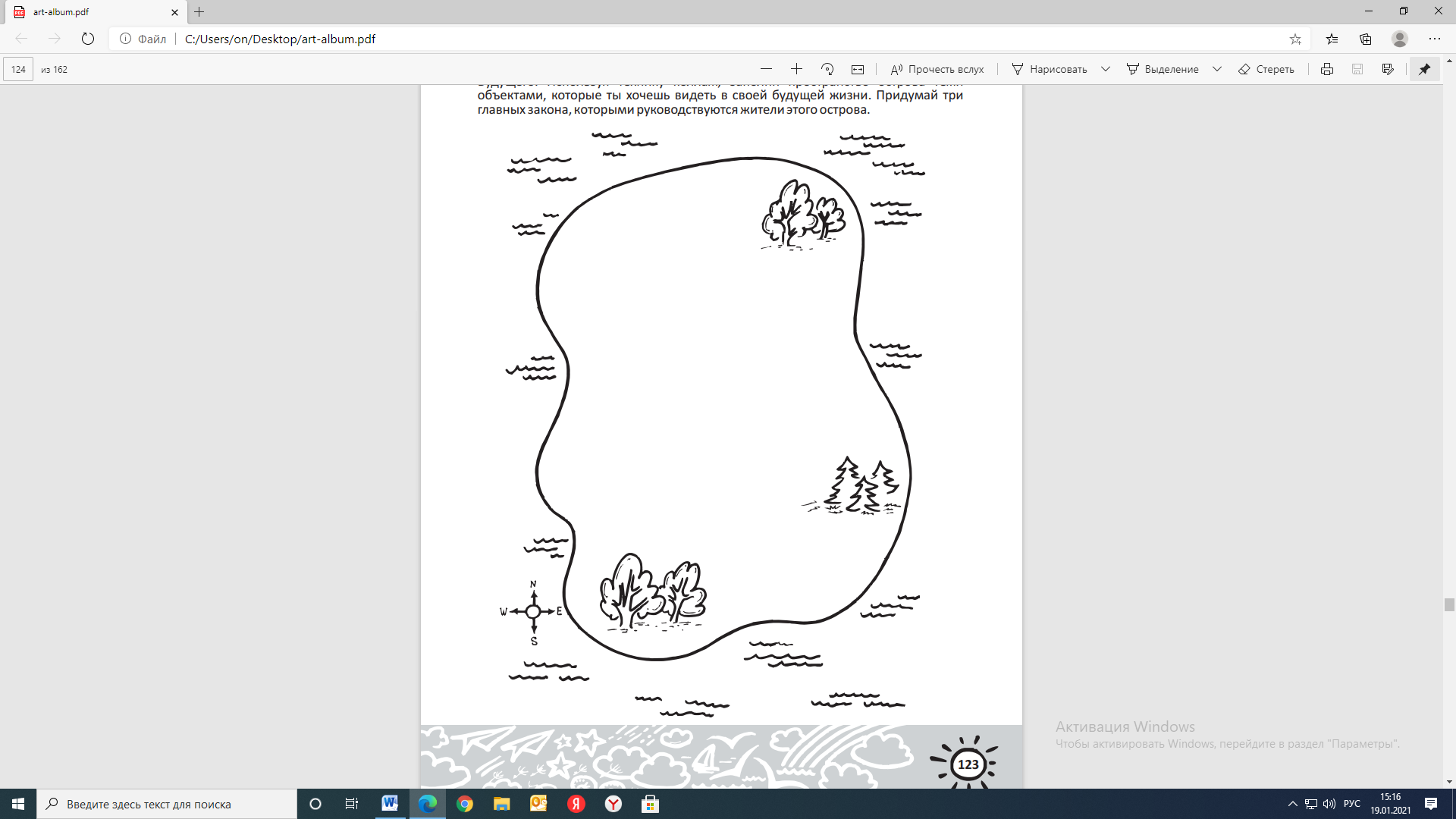
*\* Самый короткий путь к речке – через сад соседа. Через него невозможно пройти, не наступив на растения. Ты спешишь, поэтому решил пробраться через сад.*

*\* Все в классе обижают нового ученика. Ты думаешь, что он такого не заслуживает. Ты говоришь об этом всем остальным.*

У нас всегда есть выбор, но иногда наш выбор ограничен обстоятельствами.

Мы не всегда можем выбирать, что случится с нами, но мы можем выбрать, как нам реагировать.

**Задание 3.** С возрастом тебе придётся делать ещё больше ответственных выборов. Например, какую работу ты хочешь найти, как ты хочешь потратить деньги, какую машину купить, жениться/выйти замуж или нет, употреблять алкоголь или нет и т.д. Сейчас у тебя будет возможность почувствовать себя хозяином Острова Будущего. Используя технику коллаж, заполни пространство острова теми объектами, которые ты хочешь видеть в своей будущей жизни. Придумай три главных закона, которыми руководствуются жители этого острова.



**9. Мои ресурсы.**

**Задание 1. Мир, в котором я хотел бы жить.**

Сделай рисунок «Мир, в котором я хотел бы жить».

Как закончишь рисовать, ответь на вопросы:

- Какие чувства дарит картина?

- Как можно назвать картину?

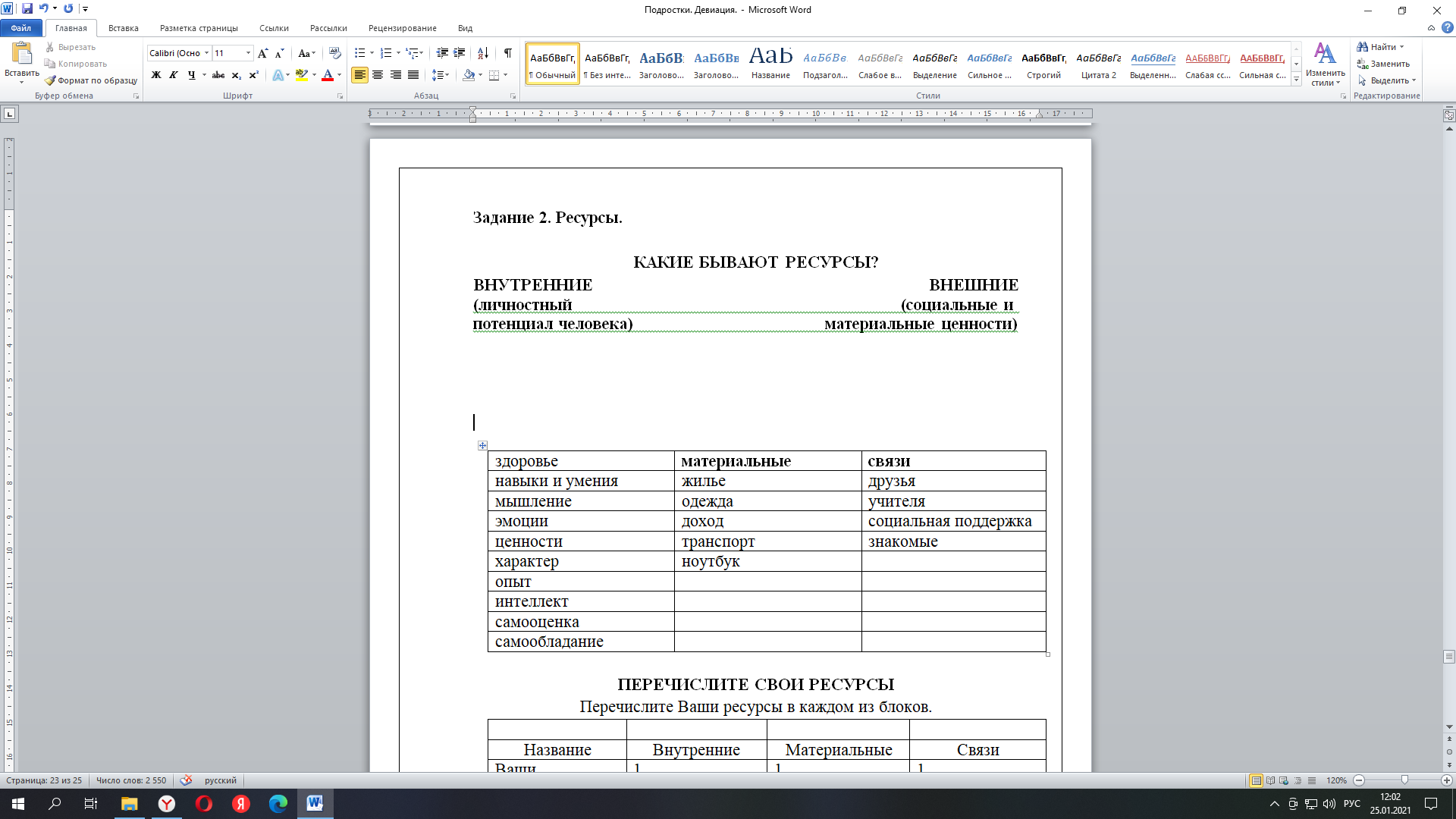
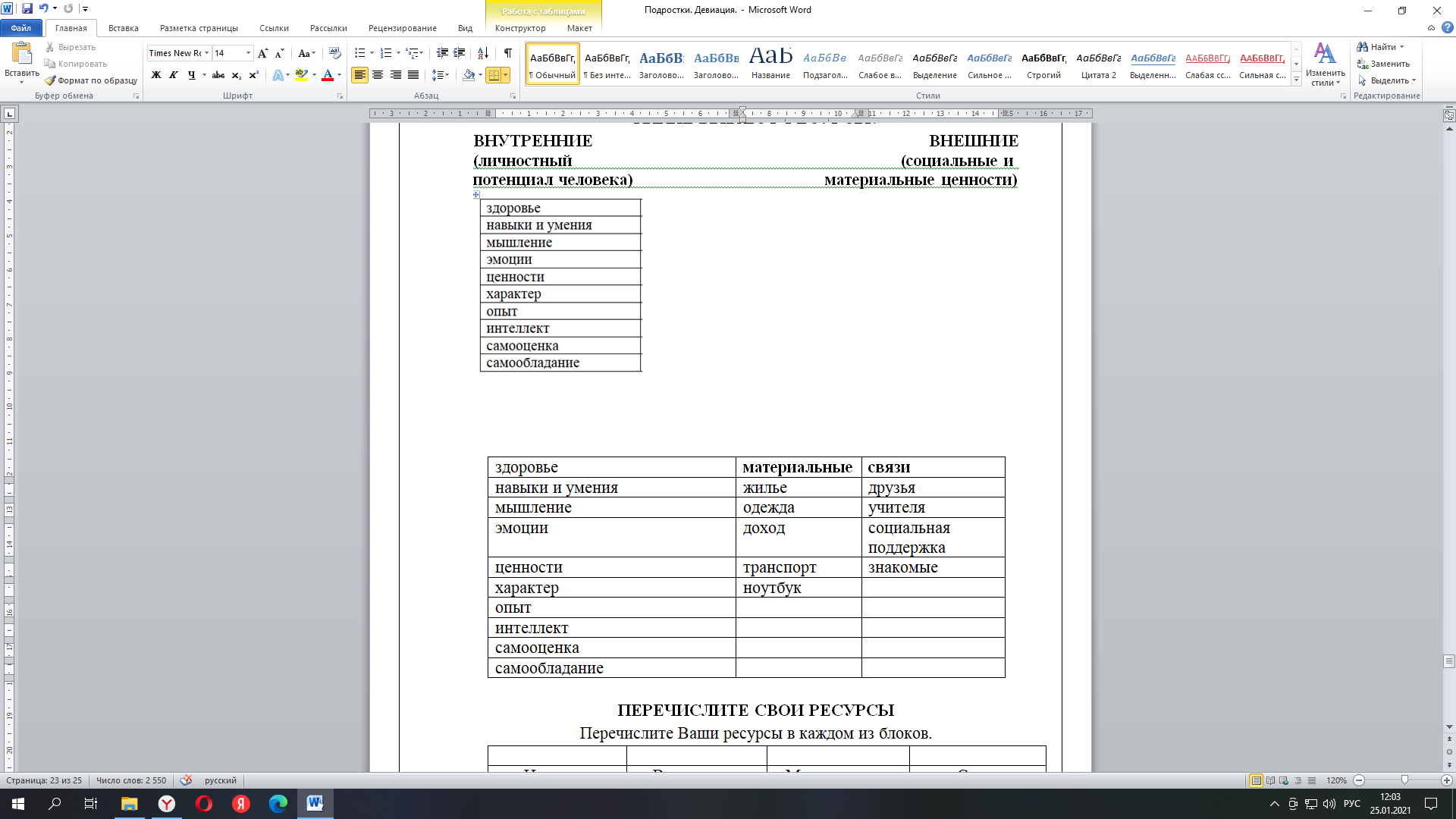
**Задание 2. Ресурсы.**

**КАКИЕ БЫВАЮТ РЕСУРСЫ?**

**ВНУТРЕННИЕ ВНЕШНИЕ**

**(личностный (социальные и**

**потенциал человека) материальные ценности)**



**ПЕРЕЧИСЛИТЕ СВОИ РЕСУРСЫ**

Перечислите Ваши ресурсы в каждом из блоков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Внутренние | Материальные | Связи |
| 1. | 1. | 1. |
| 2. | 2. | 2. |
| 3. | 3. | 3. |
| 4. | 4. | 4. |
| 5. | 5. | 5. |

**НЕДОСТАТОК** – **тоже ресурс?**

В одном столбце таблицы перечислите 5 своих самых больших недостатков, а в другом – укажите. В какой ситуации, при каких обстоятельствах, какому человеку Ваши недостатки могли бы помочь.

|  |  |
| --- | --- |
| Недостатки | Какие в них есть плюсы? Как я могу их использовать с пользой? В каких ситуациях? Когда мне уже это помогало? |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

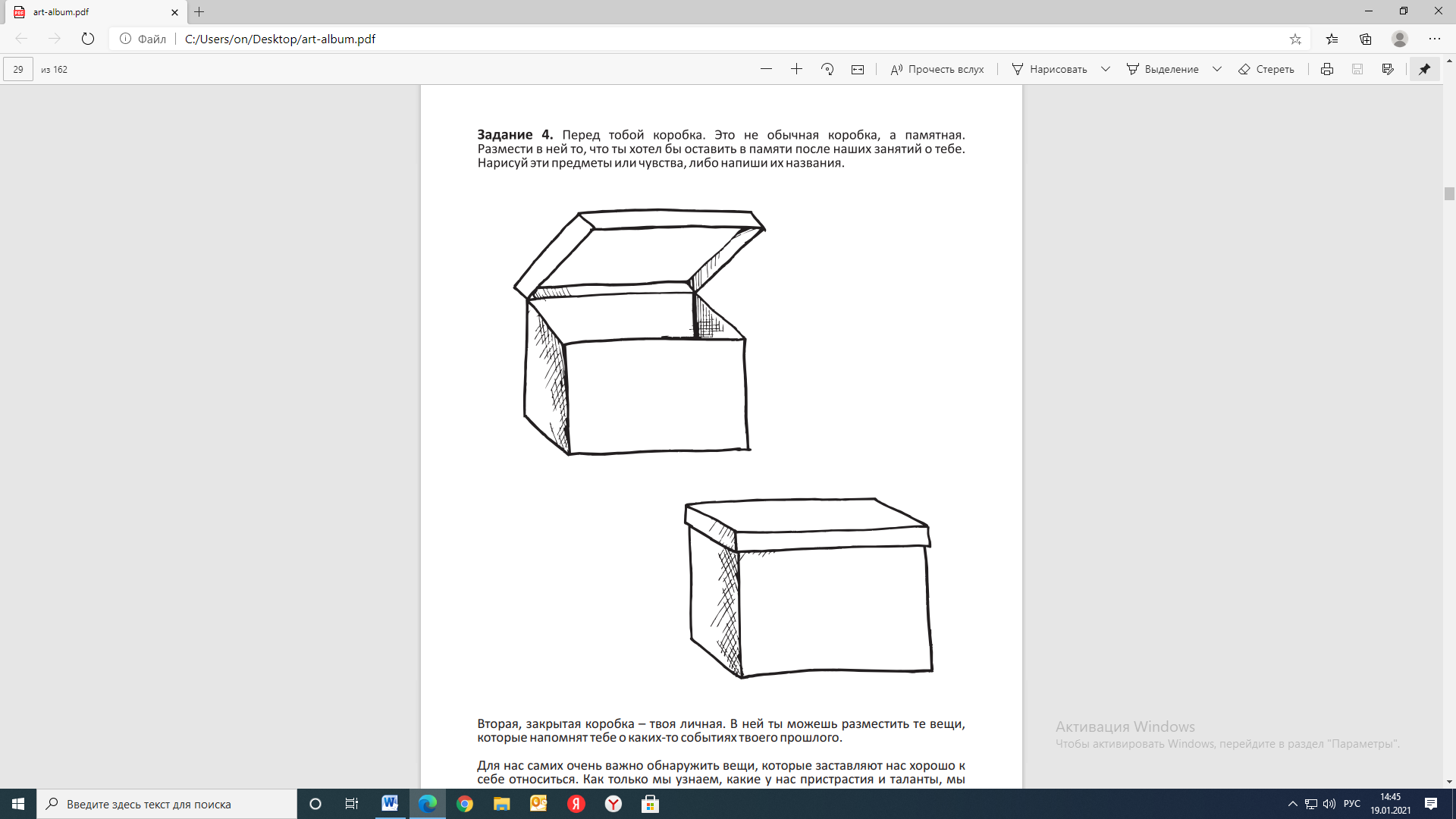
**Задание 3.** **Притча «Ворона и** **павлин» (Н. Пезешкеяна)**

Прочитай притчу и обсуди ее с друзьями.

*В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая.*

*Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям…»*

**10.Рефлексия.**

Перед тобой коробка. Это не обычная, а памятная. Размести в ней то, что ты хотел бы оставить в память после наших занятий о тебе. Нарисуй эти предметы или чувство, либо напиши их название.