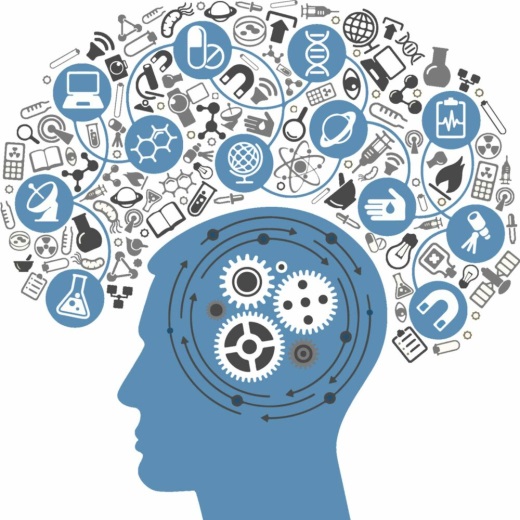
Муниципальное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования»

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**САМОПОЗНАНИЕ**



Сургут

2021

Рабочая тетрадь представляет собой методический инструмент для работы на психологическом занятии с подростками 12 - 14 лет (8 - 9 класс). Цель курса: формирование «Я - концепции» и повышение самооценки подростка. Рабочая тетрадь состоит из практических заданий и упражнений. В ней подробно изложены инструкции ученикам, стимульный материал.

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

**МОЯ КУЛЬТУРА**

**Упражнение 1. «Древо счастья».**

Прочитай и выполни инструкцию.

Нарисуй дерево-символ твоей жизни.

Какое оно? Много ли у него веток? Нижние ветки - это твои желания и стремления сегодня. Средние ветки - это то, чего ты хочешь достичь в учении, своей профессии, в быту и жизни. Верхние ветки - это те вершины, к которым ты будешь стремиться на протяжении всей своей жизни. Это твой духовный мир и миротворчество. Тебе нравится твое дерево? Мощное, сильное. Корни надежно и прочно вросли в свою землю. Ветки тянутся к солнцу и небосводу!

Какое жизнерадостное и жизнеутверждающее дерево счастья!

**Упражнение 2. Анкета - тест «Нравственная культура».**

Подумай и ответь на вопросы:

1. Ты переживаешь, как свою, боль, горе, слезы любого человека, независимо от того, знаешь его или нет?

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

1. Ты радуешься успеху, удаче другого человека как своей собственной?

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

1. Тебя не просят о помощи, но видя, что в ней нуждаются, ты оказываешь ее, не ожидая ни похвал, ни благодарности?

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

1. Ты переживаешь неудачи, неприятности других как свои собственные?

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

1. Если тебя просят помочь, ты с готовностью приходишь на помощь?

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

1. Ты охотно, с большим удовольствием оказываешь услугу, помощь, поддержку нуждающимся?

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

1. Ты замечаешь горе, боль другого человека и предлагаешь помощь с тем, чтобы прослыть добрым человеком?

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

1. Обычно ты не замечаешь тяжелого состояния окружающих, но если просят о помощи, ты не отказываешь?

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

1. Ты замечаешь плохое самочувствие или настроение другого человека, но оно тебя не тревожит?

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

1. Тебя просят о помощи, но ты отказываешь, ссылаясь на нехватку времени, перегруженность, отсутствие средств помощи?

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

11. Приходилось ли тебе говорить: «Так ему и надо. Он свое заслужил»?

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

Результаты. Ответы-утверждения:

с 1 по 5 свидетельствуют о высоком уровне нравственной культуры;

с 6 по 8 - об адаптивном уровне;

с 8 по 11 - о низком уровне нравственной культуры.

**Упражнение 3.** **«20 минут тишины».**

Начнем с самой странной, на первый взгляд, практики: тебе не нужно учить какую-то технику медитации или усиленно думать — необходимо всего лишь просидеть 20 минут с закрытыми глазами, не делая ни-че-го. Выдержать это не так-то просто. Но те, у кого получается, говорят о потрясающем эффекте.

Сначала мысли скачут совершенно хаотично. Затем — успокаиваются, и подступает легкая эйфория, когда голова проясняется, а жизненные ситуации кажутся проще и понятнее.



**Закрой глаза.**

**И посиди в тишине**

**20 минут.**

Какие мысли приходили тебе в голову? Что ты ощущал при этом? Какие появляются образы? Чувства? Тебе нравятся твои мысли? Какие мысли бывают чаще: хорошие, приятные или плохие?

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

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

**МОЯ САМОЦЕННОСТЬ.**

**Упражнение 4. Тест «Уважаю ли я себя?».**

Подумай и ответь на вопросы:

Какова твоя степень самоуважения? Проверьте себя! Оцени утверждения по пятибалльной системе от 1 до 5 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Я хорошо к себе отношусь и в целом доволен собой. |  |
| 2. Я уверен, что у меня есть ряд хороших качеств. |  |
| 3. Я чувствую, что я - достойный человек. |  |
| 4. Уважая окружающих, я требую и к себе уважительного отношения. |  |
| 5. В любом деле и в любой ситуации я сохраняю свое достоинство. |  |

Подсчитайте общее количество баллов.

20-25 баллов. Высокая степень самоуважения.

17-20 баллов. Хорошая степень самоуважения.

12-17 баллов. Средняя степень самоуважения.

7-11 баллов. Самоуважение ниже среднего уровня.

Менее 7. Низкая степень самоуважения.

*«Кто не уважает себя, тот несчастлив, но зато тот, кто слишком доволен собой, глуп» (Г. Мопассан).*

Как вы относитесь к этому утверждению?

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

**Упражнение 5.** «Нарисуй свою мандалу».

Нарисуй простым карандашом круг. До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Найди в круге центральную точку, которая вызывала бы у тебя ощущение равновесия. Это поможет тебе достичь устойчивого состояния. Вспомни про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Ты являешься частью природы, и поэтому у тебя тоже есть некий центр, из которого ты можешь расти и развиваться. Начни рисовать с этого центра, твоего центра, изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция твоего рисунка выстраивается сама собой, как бы без твоего непосредственного участия. С помощью этого рисунка ты сможешь узнать о себе нечто новое.

Какие ощущение у вас были при выполнении упражнения?

Какие трудности у тебя возникали?

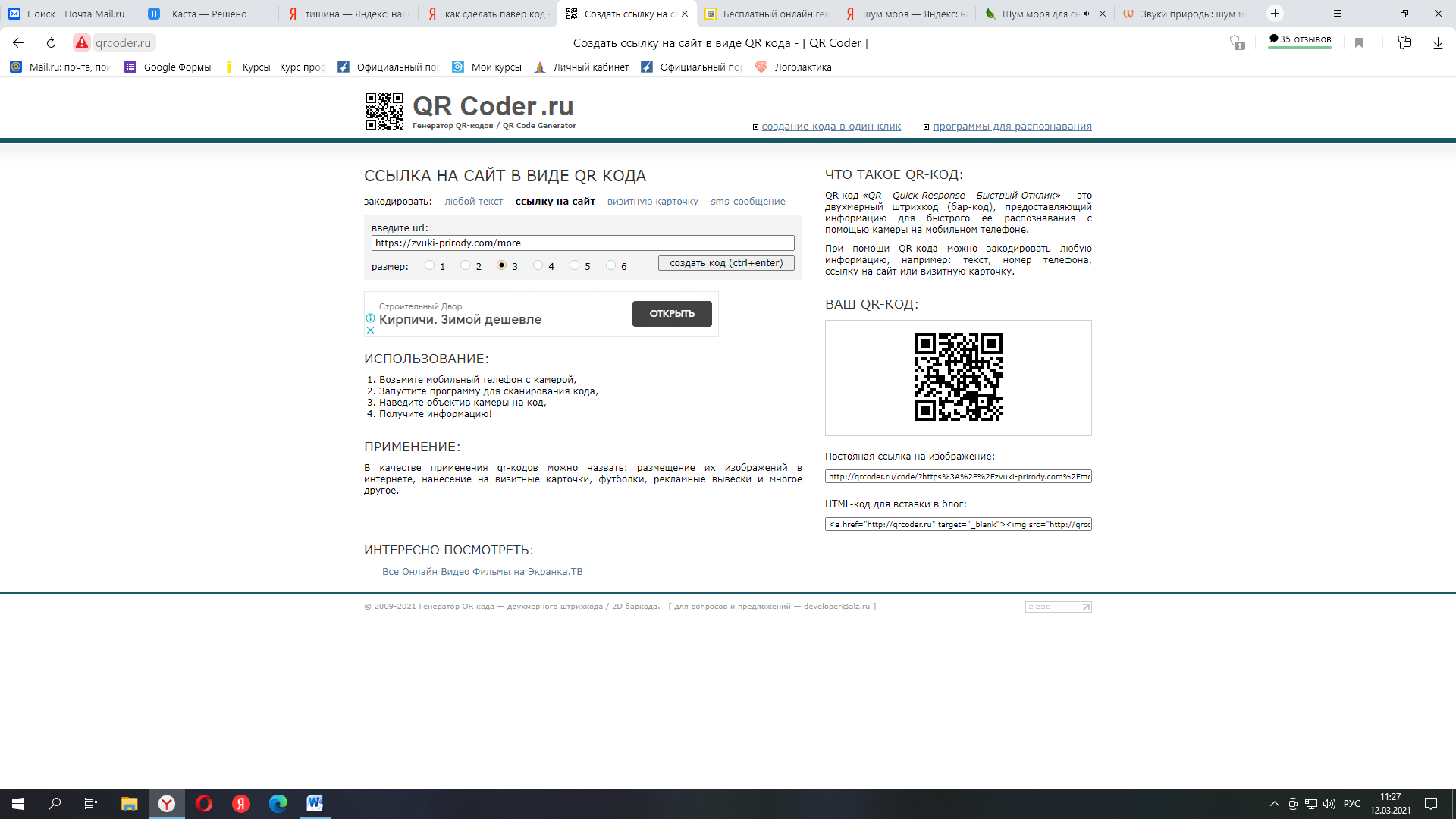
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_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

**Упражнение 6. «Плохим мыслям «нет!»**

Посмотри на картинку, расположенную ниже. Плохие мысли вызывают отрицательные эмоции, иногда они не дают покоя. Но мы сами вправе регулировать поток своих мыслей. Если мысли доставляют нам дискомфорт, не лучше ли «уйти от них»?

Переключись на приятные воспоминания. Помечтай. Пофантазируй. Главное, остановить и запретить себе ход отрицательных мыслей.

****



*Включи музыку и помечтай!*

**Упражнение 7. «Жизнь настоящим».**

Прочитай и ответь на вопросы:

Почувствуй каждый момент того, что ты существуешь «сейчас». Сосредоточься на настоящем, на сегодняшнем дне. Как прошел день? Что было хорошего, интересного? Чему ты порадовался? Что удивило тебя? Восхитило?

*Думая о прошлом, волнуясь за будущее, ты умаляешь ценность настоящего.*

А каковы ценности твоего сегодняшнего настоящего? Ты любишь свое настоящее? Напиши об этом.

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

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

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



**Упражнение 8. «Подарок моей жизни».**

Нарисуй самый яркий «подарок» в твоей жизни.



Когда работа будет завершена, создай образ этого подарка из пластилина. Придумай название композиции.

Расскажи «историю подарка».

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

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

**МОЕ ОБЩЕНИЕ**

**Упражнение 9. «Улыбка».**



Улыбка — важнейшее и невероятно могущественное средство общения. Улыбка — легко читаемое любым послание, которое гласит: «Не волнуйся, все в порядке».

Спокойное, улыбающееся лицо производит совершенно иное впечатление, нежели лицо человека, озабоченного или чем-то обеспокоенного.

Посмотритесь в зеркало, улыбнись сам себе: пусть это выражение лица станет твоим обычным.

**Упражнение 10.** **«Попутчик».**

В жизни часто приходится быть пассажиром и попутчиком кого-то. Всегда завязывается разговор. Умеешь ли ты его поддержать?

Давайте этому поучимся.

1-й вариант. Мысленно представь себя в поезде, своих соседей по купе.

О чем и как ты с ними будешь разговаривать?

2-й вариант. Выбери в транспорте себе «собеседника», наиболее приятного тебе с первого взгляда. Попытайся интуитивно определить его индивидуально-психологические особенности по внешнему виду, позе, одежде. Попытайся с ним заговорить.

Доволен ли ты собой в общении? Что создавало неудобства, и когда ты испытывал дискомфорт? Что доставило тебе радость?

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

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

**Упражнение 11. «Советы».**

Прочитай советы и постарайся их выполнить.

1. ***Инициатива.*** В разговоре чаще передавай инициативу собеседнику. Пусть разговор будет про то, что хочет он, и так, как хочет он. А ты его поддерживай. Разговор будет полезен и приятен обоим.
2. ***Приятный разговор.***Постарайся любой разговор сделать приятным; сделать так, чтобы вам, собеседникам, было хорошо. Говорите о том, что вас объединяет, что вам интересно. Не позволяйте себе «выпадов», раздражительности, грубости. Чаще радуйте в разговоре друг друга.
3. ***Комплименты и благодарность.***Используй любую удобную возможность, чтобы сказать человеку что-то о нем и о его действиях хорошее. Все, что тебе в человеке понравилось, выразите глазами, улыбкой и, обязательно, словами. Но не забывай: все должно идти из сердца и от души обязательно искренне.
4. ***Диалог.***Определи тему для разговора. Выбери себе собеседника (мать, отец, сестра или друг). Начни разговор первым, предварительно уточнив, интересна ли будет тема, которую ты предположительно выбрал. Старайся пробудить интерес, исполняя роль «ведомого» в данной игре. Проанализируй, каким ты был собеседником. Как ты исполнил свою роль? Учись вести диалог искренне, открыто и интересно.
5. ***Наблюдение.***Объектом наблюдения может быть один говорящий человек или двое, ведущие беседу. Постарайся представить чувства и мысли говорящего, обрати внимание на его мимику и движения. Попробуй представить себя на его месте; как бы вы говорили об этом же, как вели бы себя. Это поможет тебе потренироваться в развитии своего умения понимать и чувствовать другого человека.

**Упражнение 12. «Примерные правила общения».**

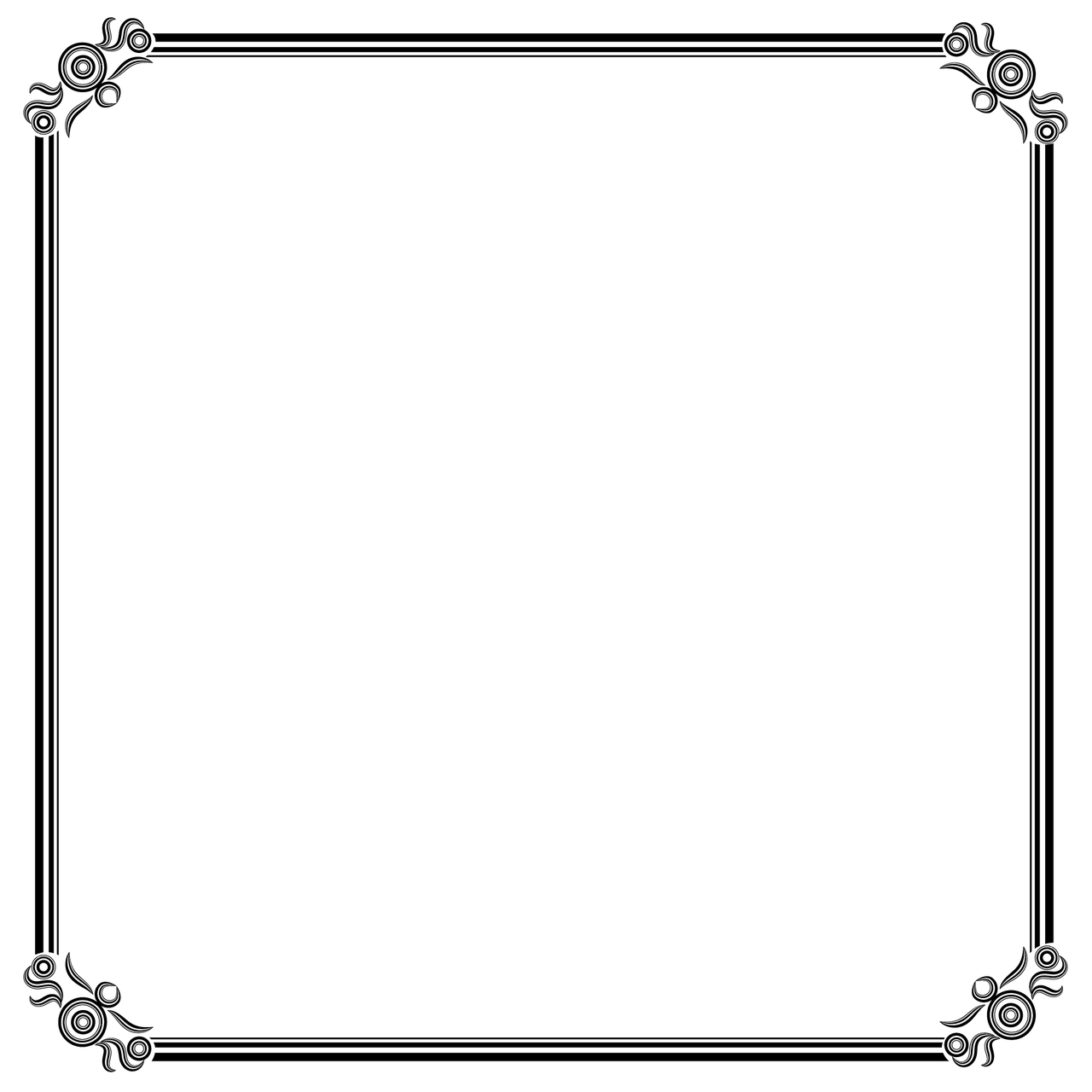
*«Каждый человек - отражение своего внутреннего мира. Как человек мыслит, таков он и есть в жизни» (Цицерон).*

В общении главное - услышать друг друга, обогатиться эмоциями и знаниями, открыть себя себе и себя другому человеку. Важно, чтобы сказанное было настоящим и подлинным.

«Умение вести разговор - это талант» - по определению Стендаля.

Какие правила надо соблюдать в общении, чтобы понять и быть понятым, чтобы испытать удовлетворение от беседы?

Познакомься с ними, дополни или уточни их.



*• 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.*

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

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

**Упражнение 13. «Закончи предложение».**

Подумай и закончи предложения:

Я знаю себя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Я волнуюсь, если\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Я радуюсь, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Я хочу быть\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Мне нравится, если \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Мне неприятно, когда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Я безразличен к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Меня радует \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Я восхищаюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Упражнение 14.** **«Безопасные места»**

Прочитай и выполни инструкцию.

«Закрой глаза и представь себе комнату, в которой тебе тепло, радостно и совершенно безопасно. Эта комната принадлежит только тебе. Здесь тебя никто не может обидеть, никто не может войти, если только ты сам того не захочешь. Что находится в твоей комнате? Есть ли там кровать, стол, занавески, ковер? Есть ли стул? Он большой и мягкий или деревянный и жесткий? Есть ли окна? Занавески задернуты или отдернуты? Есть ли полки? Что на них? Журналы или книги? Мягкие игрушки? Игры? Комната светлая или темная? Не открывая глаз, еще раз осмотри свою безопасную, уютную комнату. Открыв глаза, нарисуй свою комнату как можно подробнее».

Рисунок «Моя комната»

**МОЯ САМООЦЕНКА**

**Упражнение 15. «Самооценка и перспектива жизни»**.

Каждый из нас уникален и прекрасен. Каждый из нас пришел в этот мир, чтобы украсить его и выразить себя. Чаще думай о том, что может сделать тебя счастливым, верь в свои силы и работай над собой!

Прочитай инструкцию и ответь на вопросы теста. Подчеркни ответ «да» или «нет».

**Тест «Доволен ли ты собой?»**

1. Мечтаешь ли ты родиться заново и начать все сначала? (Да, нет).
2. Есть ли у тебя хобби? (Да, нет).
3. Когда твоя работа не ладится, способен ли ты сказать: «Такое может случиться только со мной!» (Да, нет).
4. Радуешься ли ты, узнав, что кто-то завидует тебе? (Да, нет).
5. Страдает ли твое самолюбие. Если кто-нибудь отзовется о тебе, как о скучном, несимпатичном человеке? (Да, нет).
6. Находишь ли ты какое-либо утешение, узнав, что с твоими друзьями произошли те же неприятности, что и с тобой? (Да, нет).
7. Переживаешь ли ты, убеждаясь, что какое-то дело идет гораздо лучше без твоего участия? (Да, нет).
8. Часто ли к тебе приходит желание выиграть большую сумму в лотерею?

(Да, нет).

1. Сильно ли ты волнуешься, когда узнаешь, что твоим друзьям приобрели какую-то дорогую вещь? (Да, нет).
2. Любишь ли ты высказываться в присутствии большого количества слушателей? (Да, нет)

Подсчитай количество баллов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ключ к тесту** | | | | | | | | | | |
| **№ Вопроса** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Да** | 4 | 18 | 6 | 16 | 3 | 18 | 2 | 6 | 1 | 16 |
| **Нет** | 16 | 5 | 12 | 2 | 12 | 5 | 16 | 20 | 20 | 3 |

**Более 120 баллов.**

Ты исключительно доволен самим собой. Думается, однако, что тебе изрядно не хватает здравой самокритичности, способности к реальной самооценке. Попытайся разобраться и оценить это обстоятельство с помощью друзей и близких.

**От 60 до 120 баллов.**

Ты в достаточной степени уверен в своих силах, однако вполне избавлен от крайнего самодовольства и самовлюбленности.

**Менее 60 баллов.**

Ты себе не нравишься. Возьми себя в руки и наберись уверенности. Оглянись вокруг и поразмысли - не исключено. Что ты себя просто недооцениваешь.

**Упражнение 16. «Квадрат самооценки».**

Здоровая самооценка – это объективное осознание своих достоинств и слабостей. Но как же обрести эту заветную здоровую самооценку? Выполни упражнение, которое поможет проанализировать свои сильные и слабые стороны.

Посмотри на квадрат и на его 4 части: *внешность и тело, мысли, чувства и эмоции, действия*. В каждой части под названием напишите, на сколько процентов вы принимаете в себе свои внешность, мысли, чувства и действия соответственно.

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешность, тело**  **%** | **Мысли**  **%** |
| **Чувства, эмоции**  **%** | **Действия**  **%** |

Например, свои действия вы принимаете на 50%. Проанализируйте, что входит в оставшиеся 50%:

* Почему именно столько процентов?
* Что вы должны изменить в себе, чтобы ваши поступки нравились вам больше?

Опиши подробно, как ты будешь меняться, что ты можешь предпринять для улучшения положения.

**1) Внешность.** Допустим, 30% ты НЕ принимаешь. Перечисли все, что входит в эти 30 %. Это будет именно то, что ты хотел бы изменить в себе.

Например: поменять стиль в одежде, изменить питание, режим дня.

*(P.S. Если то, что тебе в себе не нравится,* ***возможно*** *поменять - тогда меняй. Составь план, запиши этот план. Если нет – значит, люби себя таким какой есть!)*

**2) Мысли.** Запиши все мысли, которые не нравятся. Проанализируй.

Навязчивые мысли тоже сильно бьют по самооценке. Например, мы думаем, что общество нас не принимает, что знакомые считают нас странными и сторонятся. Из-за этого мы делаем вывод, что с нами что-то не так и сами избегаем общения. Иногда мы боимся своих мыслей. Здесь важно максимально точно определить, какие мысли мешают вам, и проанализировать, что с этим можно сделать.

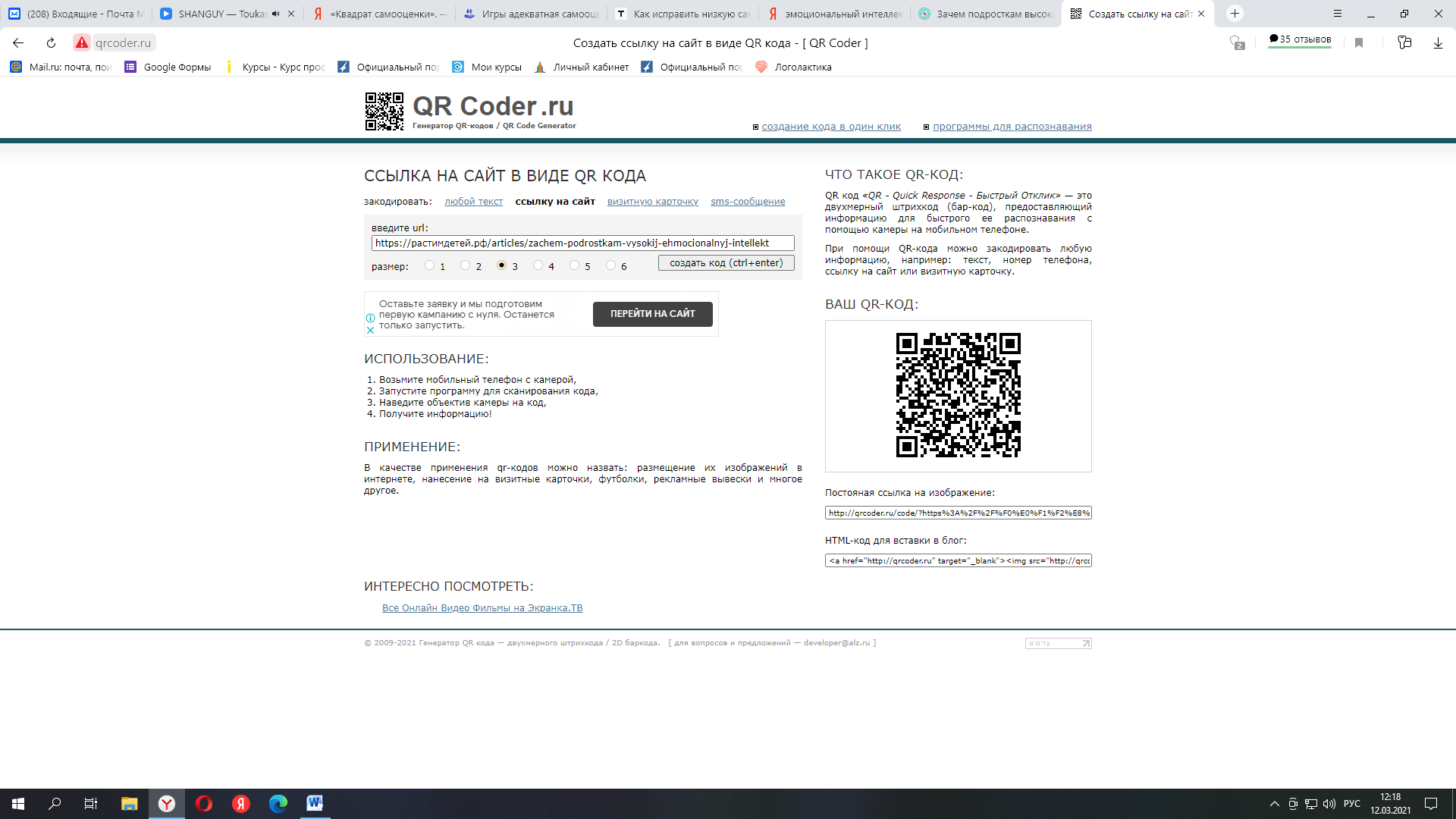
(*P.S. Чтобы мысли не были похожи на стаю кричащих птиц в голове, важно организовывать их в цели)*

**3) Чувства, эмоции.**

Нет плохих эмоций! Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним важно проявлять внимание. Научись "расшифровывать" те послания, которые передают тебе твои чувства. Выпиши все эмоции, которыми ты недоволен и разбери каждую из них: про что она тебе говорит? Что ты можешь с ней сделать? Как только ты найдешь истинные потребности, о которых говорят тебе твои чувства - ты сможешь найти приемлемые способы удовлетворения этих потребностей и сможешь сделать себя чуть более удовлетворенным и счастливым.

(*P.S. Эмоциональная сфера иногда требует особого внимания.*

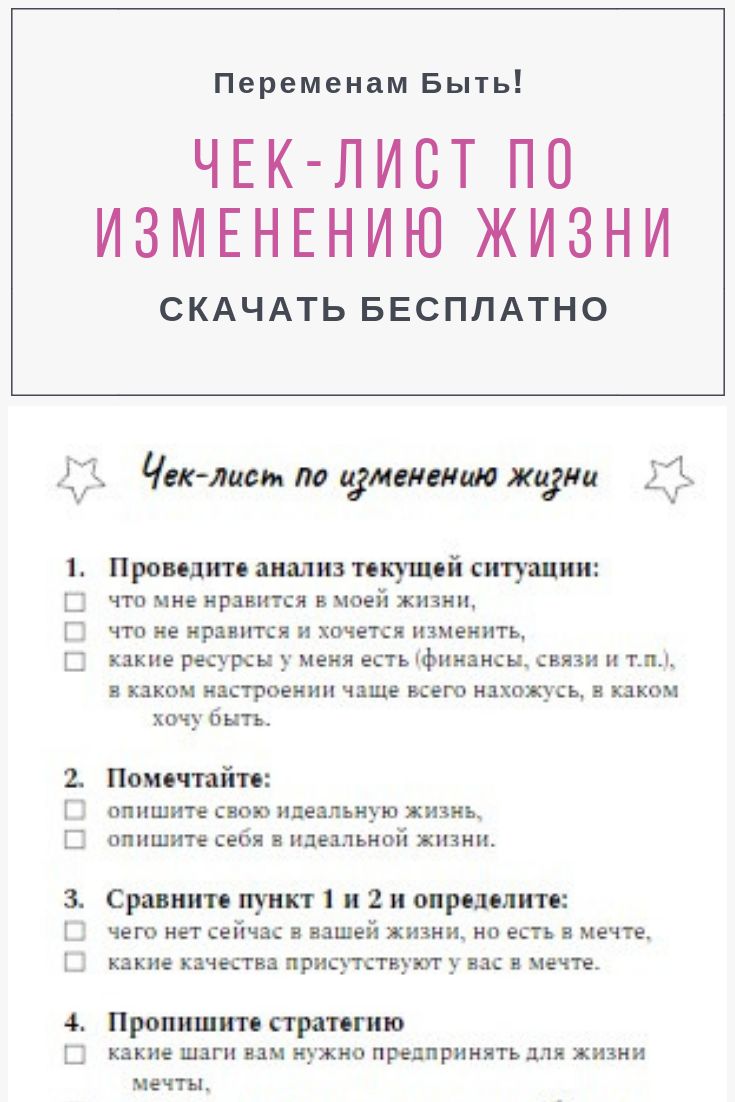
*На эту тему можно почитать статьи и книги об эмоциональном интеллекте).*



*Почитай про эмоциональный интеллект*

**4) Действия.** Запиши проблемы в этой сфере. Проанализируй. Сделай выводы. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время.

Теперь ты знаешь, что именно тебе не нравится в себе. Начерти таблицу, где будут два столбика: то, что *я принимаю в себе и больше не осуждаю себя за это ни при каких обстоятельствах* и то, *что я меняю в своей жизни.* В том столбике, где находится список того, что ты хочешь поменять, подчеркни самое важное для тебя, чем бы ты хотел заняться прямо сегодня.



*Что я меняю в своей жизни:*

*Это я принимаю в себе!*

Подумай:

* Какие шаги тебе надо предпринять для достижения цели?
* К кому ты можешь обратиться за помощью и поддержкой?
* У кого можешь поучиться?

**Упражнение 17. «Еженедельный отчет».**

Ответь письменно на вопросы. Такие еженедельные наблюдения, проводи регулярно, чтобы начать лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

1. Какое главное событие этой недели?

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

1. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?

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

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

1. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?

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

1. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?

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

5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

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

6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

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

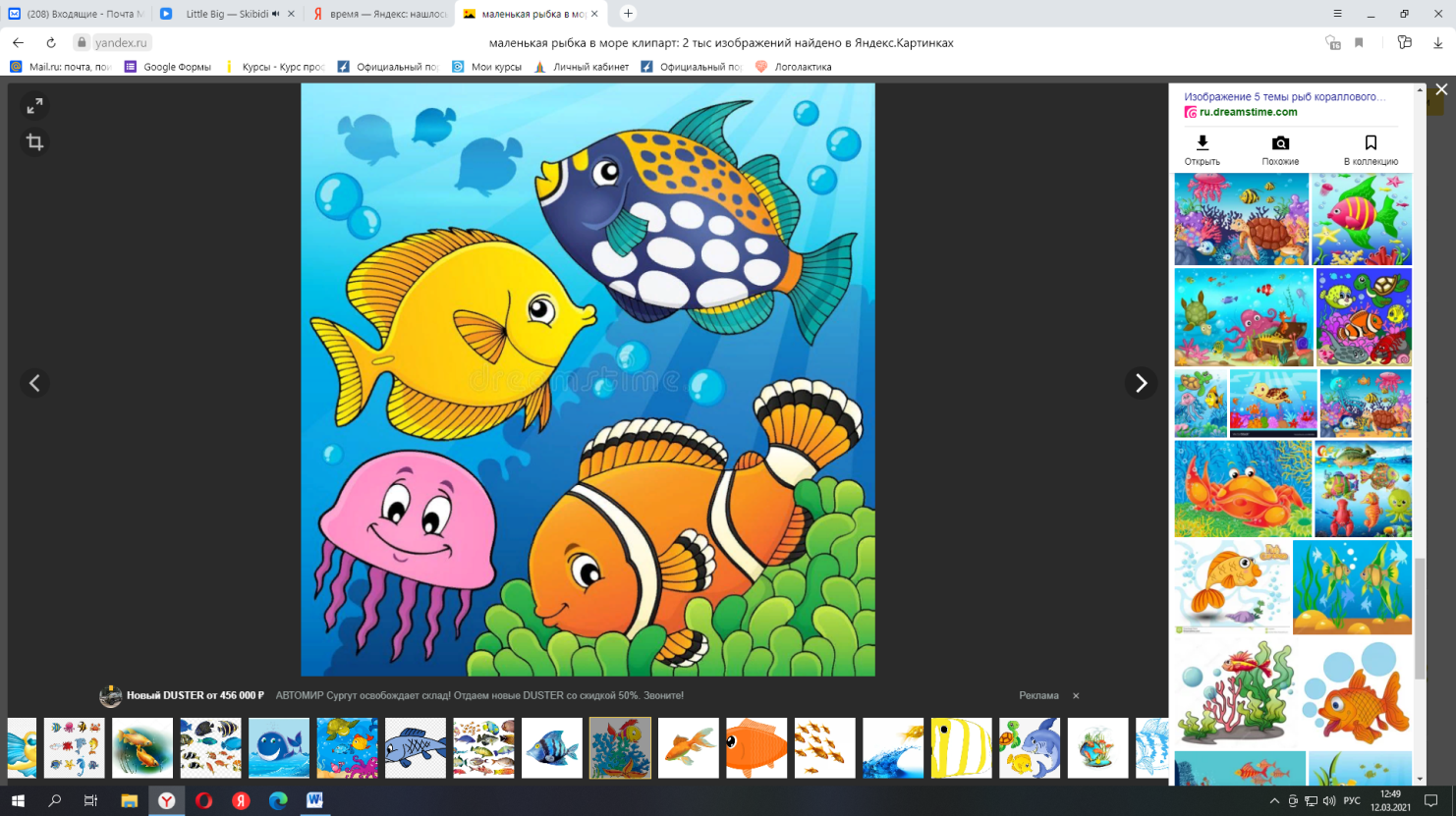
7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

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

8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

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

**Упражнение 18.  Сказка о маленькой одинокой Рыбке и об огромном синем Море.**

*В далекой Синей-синей стране, за синими-синими горами лежало синее-синее Море. Это было самое красивое Море на свете. Каждый, кто его видел, думал, что попал в сказку,— настолько оно очаровывало своим необыкновенным глубоким синим цветом. Даже у самого злого и бессердечного человека начинало что-то стучать в груди и на глазах наворачивались слезы, когда он смотрел в прозрачные голубые воды Моря. Люди уходили от моря с необыкновенно легким сердцем, с хорошим настроением, а главное — с желанием сделать кому-нибудь что-то доброе и полезное. Поэтому жители Синей-синей страны очень гордились и любили свое чудесное Море.*

*Море было не только очень красивым, но и очень гостеприимным. В нем жили миллионы существ, самых-самых разных и необыкновенных. Здесь были причудливые морские звезды, лежащие в задумчивости на ветвях кораллов, и забавные морские коньки, и деловые крабы, вечно занятые какими-то своими серьезными мыслями, и веселые морские ежи, и еще много-много других обитателей глубин. Всем им было очень хорошо в этом синем море, потому что это был их дом.*

*Но больше всего море любили рыбки, которых было здесь великое множество. Никто, кроме них, не знал море так хорошо. Рыбки целыми днями носились по бескрайним морским просторам, любуясь красотами дна и открывая все новые и новые интересные места. Только ночью они успокаивались и засыпали: кто-то зарывался в мелкий чистый песок, кто-то заплывал в холодные морские пещеры, кто-то прятался в цветных водорослях или кораллах. И морская жизнь как будто замирала... Но как только первые солнечные лучи пробивались сквозь толщу воды, все опять оживало и казалось таким счастливым и беззаботным...*

*Но жила в этом море одна маленькая Рыбка, которая не чувствовала себя такой уж счастливой. Она считала себя самой неприметной и некрасивой среди рыбок. У нее не было ни переливающегося хвостика, ни ажурных плавничков, даже ее чешуя, в отличие от чешуи ее разноцветных подружек, была обычного серого цвета.*

*Эта маленькая рыбка очень страдала от одиночества, потому что никто не дружил с ней, ее никогда не приглашали играть и разговаривали с ней совсем мало. Вообще, все всегда вели себя так, как будто ее просто не существует. А ей так хотелось присоединиться к стайке веселых подружек, поиграть с ними в прятки, поплавать наперегонки или просто попутешествовать по морскому дну... Но ее никогда не звали. Подружки просто не замечали ее. А от своей застенчивости она боялась подойти и заговорить сама. Ей казалось, что раз она такая некрасивая, то ее обязательно прогонят. Представляете, как было одиноко и тяжело маленькой, маленькой Рыбке в таком огромном-огромном море?*

*И вот однажды ей стало настолько грустно и тоскливо, что она вдруг перестала различать цвета. Она перестала видеть красоту, которая ее окружала. Ничто не радовало ее, ничто не интересовало. Это великолепное синее-синее Море стало казаться ей обычной большой серой лужей, в которой живут и плавают такие же серые и бледные стаи рыб. И меньше всего на свете ей хотелось с ними разговаривать...*

*И решила эта Рыбка уплыть туда, где она ничего этого больше не увидит. Она плыла очень долго и увидела пещеру. Нырнув внутрь, Рыбка оказалась в полной темноте, но почему-то ей совсем не стало от этого лучше и от отчаяния она заплакала.*

*Вдруг она услышала чей-то ласковый голос.*

*— Почему ты плачешь? — спросил он.*

*— Потому что Мне одиноко,— ответила Рыбка.*

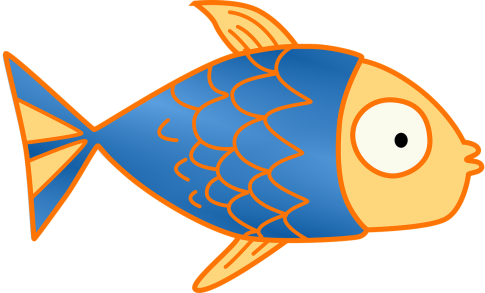
*— А почему тебе одиноко?*

*— Потому, что никто не хочет играть со мной, и еще потому, что я не могу смотреть на такое серое некрасивое Море. Лучше уж не видеть его совсем.*

*— Серое некрасивое Море? — переспросил голос.— О как море ты говоришь? Некрасивых морей не бывает, а наше Море вообще самое красивое на свете. По крайней мере, мне так кажется.*

*Тут наша Рыбка вдруг подумала, что за последнее время это первое существо, которое с ней охотно разговаривает. Она сразу перестала плакать.*

*— А почему же ты тогда сидишь в этой пещере? — спросила Рыбка.*

*— Потому что иногда просто хочется побыть одному. Но я ни за что не останусь здесь навсегда. Жизнь слишком интересна и прекрасна, чтобы прятаться от нее. Ты говорила, что с тобой никто не играет? Почему? — спросил голос.*

*— Потому что я серая и некрасивая и никто меня не замечает,— ответила Рыбка.*

*— Но это неправда. На самом деле ты просто очаровательная и с тобой очень интересно!*

*— Откуда ты знаешь? — удивилась Рыбка.*

*— Не знаю, но именно такой ты мне и кажешься. А давай с тобой дружить? — вдруг спросил голос.*

*Рыбка растерялась от неожиданности — ей никто никогда не говорил таких слов.*

*— Давай... А ты кто? — спросила она.*

*— Я — такая же маленькая рыбка, как и ты.*

*— И ты счастлива?*

*— Да, очень,— отвечала маленькая рыбка.— Давай выплывем из пещеры.*

*— Давай,— согласилась Рыбка.*

*Когда они выплыли из пещеры, то, наконец, увидели друг друга.*

*Новый знакомый нашей рыбки оказался серым сомиком, но он почему-то показался ей очень симпатичным. Ей и в голову не пришло бы назвать его обычным и неинтересным. Она с любопытством разглядывала его.*

*— Почему ты говорила, что некрасивая? — в свою очередь удивился Сомик.— Смотри!*

*Он подплыл к какому-то стеклянному кусочку на дне. Наша рыбка взглянула туда и... не поверила своим глазам. Оттуда на нее смотрела чудесная, очень изящная, с необыкновенной серебристой чешуей рыбка.*

*— Неужели... неужели это я? — не могла поверить Рыбка.*

*— Конечно, ты. Просто раньше ты этого не замечала, не хотела замечать. Природа не создает ничего серого и некрасивого. Главное — хотеть видеть эту красоту и тогда ты обязательно ее увидишь,— отвечал Сомик.*

*Наша Рыбка счастливо улыбнулась, оглянулась и...замерла: Море вдруг опять вспыхнуло всеми цветами радуги. Оно сияло и переливалось. Таким красивым Рыбка его еще никогда не видела.*

*— Спасибо, спасибо тебе, Сомик! — воскликнула она.— Слушай, а давай пойдем гулять?! Я могу показать тебе много интересного, чего ты еще точно не видел!*

*— Конечно, пойдем! — с радостью согласился Сомик. И они поплыли прочь от темной пещеры. И не было во всем огромном синем-синем Море более счастливых существ, чем две эти маленькие рыбки.*

Подумай и ответь на вопросы:

От чего страдала маленькая Рыбка? Ты ее понимаешь? Расскажи, что она чувствовала?

Почему Рыбка не видела свою красоту и красоту окружающего мира?

За что Рыбка сказала сомику «спасибо»? Как помог ей сомик?

Какой еще совет можно дать рыбке? Напиши.



**Упражнение 19. «Дерево и человечки»**

Посмотри внимательно на картинку. Найди, где здесь ты и раскрась фигурку человечка. Кого еще хотел бы ты здесь найти (друзей, недругов, родителей)? Найти и раскрась.



Какое здесь у тебя настроение?

Что ты чувствуешь?

Нравится ли тебе находиться именно здесь?

Хотелось бы что-то изменить?

**Упражнение 20. Рефлексия «Радуга тегов»**



Выбери 2-3 предложения и дополни их.

* *Я узнал…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Было трудно…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Я понял, что…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Я научился…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Я смог…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Было интересно узнать, что…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Меня удивил…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Мне захотелось…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Мне было интересно то, что …\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Мне не понравилось …\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
* *Я ощущал комфорт, когда …\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*