

«Компас успешности»

Ф.И. обучающегося _____

Класс _____



Автор: Педагог-психолог,
психологических наук Гетман Н.В.

кандидат

Уважаемый ученик!

Рада приветствовать тебя на страницах компаса.

Открыв эту тетрадь, ты открываешь неизведанный и интересный мир своего «Я» и то, что его окружает. Тетрадь поможет тебе познакомиться с самим собой и оценить себя и свои качества, став настоящим личным психологом самому себе.

Ты сможешь постичь законы общества, тетрадь познакомит тебя с миром других людей, тех, кто рядом: с семьей, с друзьями, с одноклассниками. Ты можешь возразить: «Да я и так прекрасно их знаю, что ещё я могу узнать нового?!» Это бесспорно, но насколько хорошо ты знаешь тех, о ком говоришь, а главное насколько глубоки эти знания. Это ты можешь оценить сам: как часто у тебя происходит непонимание, как часто ты испытываешь чувство обиды и разочарования, как часто ты попадешь в ситуации, которые заканчиваются конфликтами и как быстро, а главное правильно ты выходишь из них?

Увлекательные задания, проективные методики, поисковая деятельность, и многое другое увлечет тебя и поможет понять, законны ли главные законы вселенной - вселенной твоего «Я». И как сказал Омар Хайям: «Нет ничего прекраснее и сладостнее нектара, чем нектар твоей души. Испив его до дна, ты станешь правителем саму себе и мудрецом для всех».

В добрый путь познания!

«Компас успешности» - это, прежде всего индивидуальный «предмет», который помогает раскрыть в себе возможность самопознания и ответить на вопрос – «Что мне нужно в себе развить или скорректировать, что бы быть той личностью, которая может выстраивать правильные отношения в обществе, достигать поставленных целей, быть стрессоустойчивым и т.д.?». И при этом каждый сам определяет направление, в котором ему двигаться. А главное, соблюдаются основные принципы психологии:

1. **Добровольное сотрудничество между психологом и учеником** – ты самостоятельно работаешь со своим компасом;
2. **Не навредить** – ты лично несешь ответственность за те направления и методы самостоятельной работы, которые он выбрал (безусловно, при вашем опосредованном контроле). Т.е. психолог всегда наводящим вопросом (избегая утвердительных наставлений), может помочь тебе в работе самопознания. К примеру – «Почему ты выбрал когнитивное направление? Что именно тебя не устраивает? А как ты думаешь, почему ты стал менее внимателен на уроке? С чем это связано? Как факторы стали предвестником этого процесса? Почему тебя больше интересует сосед на другом ряду? Какие вопросы между вами остались не решенными?» и т.д. Тем самым он помогает тебе адекватно оценить ситуацию и твое поведение;
3. **Конфиденциальность** – ты работаешь индивидуально, что помогает избежать публичного анализа и оценки окружающих твоего личного выбора.

Главной движущей силой развития личности становятся процессы самоопределения, направленные на минимизацию конфликта между собственными, внутренними, и внешне навязываемыми ценностями и целями за счет преобразования тех и других. Работая с компасом, необходимо построить четкие мотивационные критерии его необходимости для самого тебя.

Интересно, зачем человеку развиваться все время, как личности. Почему нельзя оставаться такими, каким мы уже есть и спокойно с этим жить. Зачем же это нам надо, ведь жизнь и без того такая напряженная и стрессов у нас и без того хватает. Наверное, в первую очередь от любознательности, которая дана нам природой, от желания что-то совершить, чего-то достигнуть в этой жизни, для внутренней гармонии с самим собой, чтобы было все в порядке. Понятно, что у каждого человека «все в порядке» будет разным: у одного с друзьями в кафе выпить пива, а у другого победить на соревновании... Причина, для того, чтобы начать заниматься развитием собственной личности

- это удовольствие, которое получаешь от жизни, чем больше знаешь и умеешь, тем больше получаешь удовольствия.

Еще развитие личности дает ответы на важные вопросы жизни: о семье, о карьере, об учебе, о смысле жизни. Раскрываются индивидуальные способности, которые помогают понять человеку, кто он в этом мире, зачем пришел он в него, чтобы обогатить этот мир своими знаниями, творчеством, трудом.

Развиваться надо все время и не останавливаться на достигнутом, иначе есть риск отстать от времени, растерять накопленный когда-то опыт и умения. Очень важно, чтобы человек мог реализовать в жизни свои задумки. Надо не только хорошо уметь самому, но и показать миру, что ты прекрасно: рисуешь, играешь в шахматы, поешь, ставишь опыты, снимаешься в кино... Нужно постоянно ставить перед собой цели - достигать и ставить новые... Но в самом начале человек должен спросить, прежде всего, себя – «Зачем мне это надо?». Нужно обязательно понимать, для чего нужно развивать себя. Какие преследуются цели в жизни? Когда придет понимание, тогда саморазвитие обретет цель и смысл. Жизнь станет интереснее и богаче. Лучше всего всегда получается то, что делаешь увлеченно и с интересом, то, что любишь и хорошо умеешь. Человек старается только для себя: развивать свою личность надо уже потому, что так интереснее жить, можно реализовать то, о чем мечталось и думалось, большего достигнуть в этой жизни, расширять познания об этом мире, читать, путешествовать, общаться...

Но для начала - задайте себе вопрос - Зачем я этого хочу? Э. Фромм сказал: «Главная жизненная задача человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий - его собственная личность».

Интересно, зачем человеку развиваться все время, как личности. Почему не оставаться такими, каким мы уже есть и спокойно с этим жить. Зачем же это нам надо, ведь жизнь и без того такая напряженная и стрессов у нас и без того хватает. Наверное, в первую очередь от любознательности, которая дана нам природой, от желания что-то совершить, чего-то достигнуть в этой жизни, для внутренней гармонии с самим собой, чтобы было все в порядке. Понятно, что у каждого человека «все в порядке» будет разным: у одного с друзьями празднично проводить время, а у другого победить на соревновании... Причина, для того, чтобы начать заниматься развитием собственной личности - это удовольствие, которое получаешь от жизни, чем больше знаешь и умеешь, тем больше получаешь удовольствия.

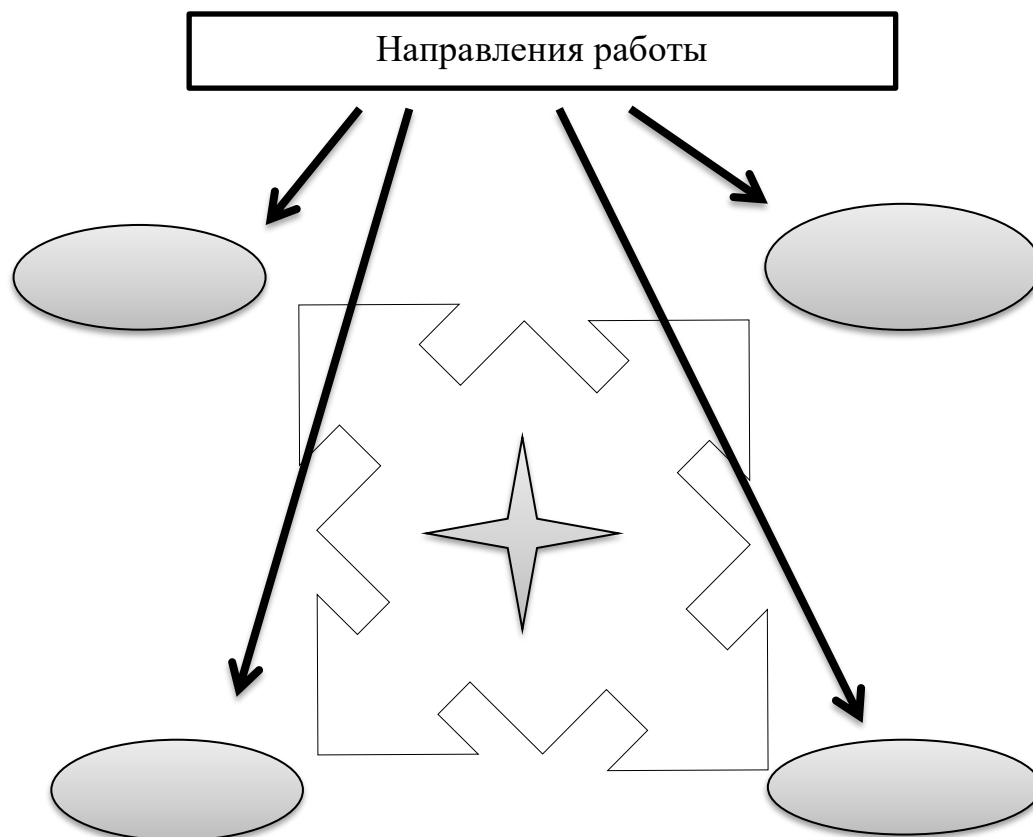
Как работать с «Компасом личностного развития»?

Когда мы смотрим на компас, мы, прежде всего, фокусируем свое внимание на стрелки компаса и на то направление, которое они нам показывают.

Тоже самое, происходит и с «Компасом успешности».

Прежде чем начать работать с компасом мы должны определить направление психологического сопровождения и стрелку (или стрелки), которая укажет на методы работы в данном направлении.

Определиться с направлениями, которые будут проставлены в компасе, с помощью педагога-психолога.



Существуют следующие направления работы над личностным ростом :

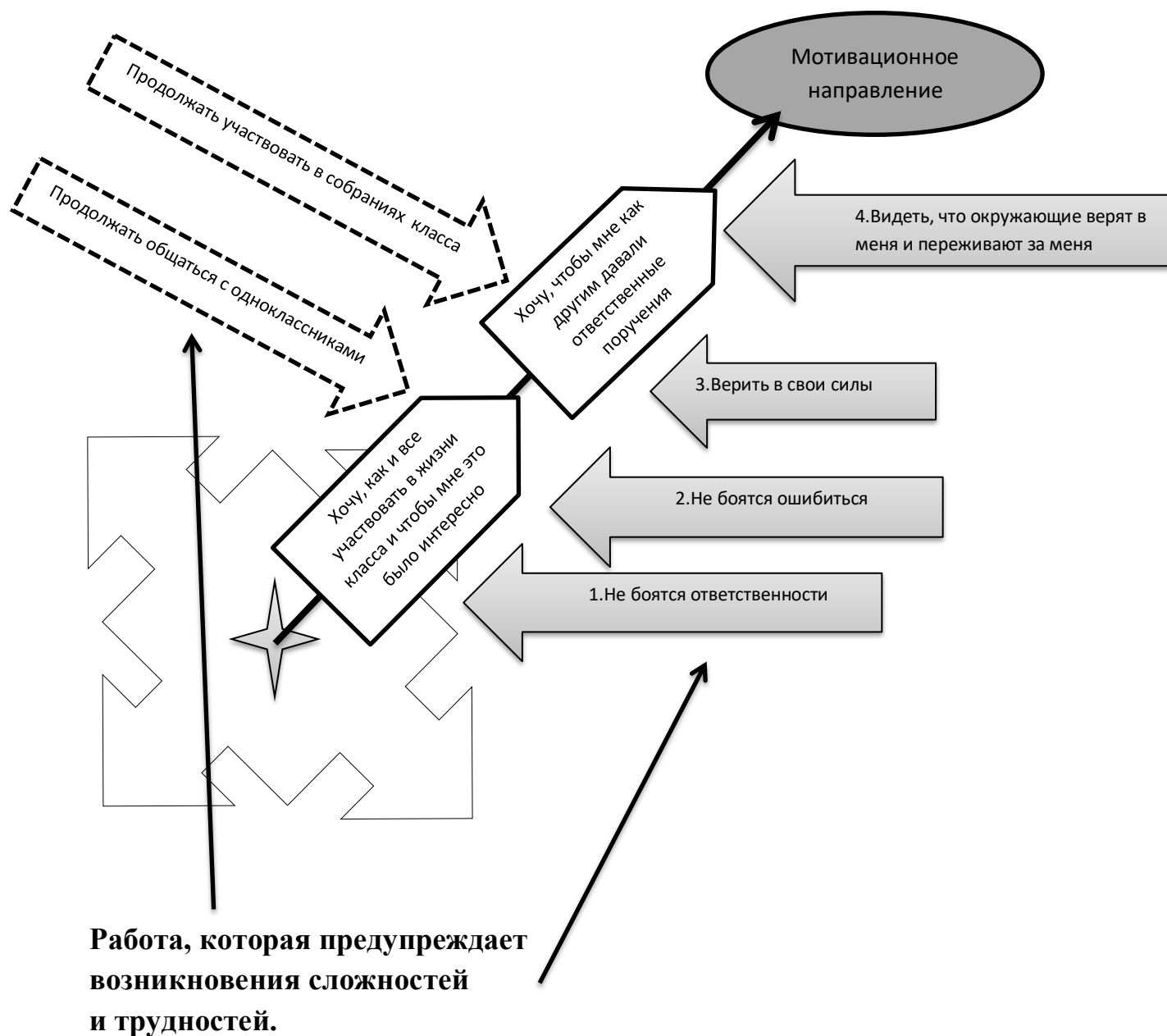
1. Личностное направление;
2. Мотивационное направление;
3. Коммуникативное направление;
4. Мотивационное направление;
5. Специализированное направление (пояснять ученикам);
6. Аффективно-эмоциональное направление (пояснять ученикам);
7. Когнитивное направление (пояснять ученикам);
8. Регуляторно-волевое направление и т.д.

Определив стороны личностного развития, мы простраиваем формы работы, которые нам помогут в формировании или коррективировки индивидуальных особенностей. К примеру:

Коммуникативное направление → **быть менее конфликтным** →
научится принимать чужое мнение → **стабилизировать свою самооценку.**

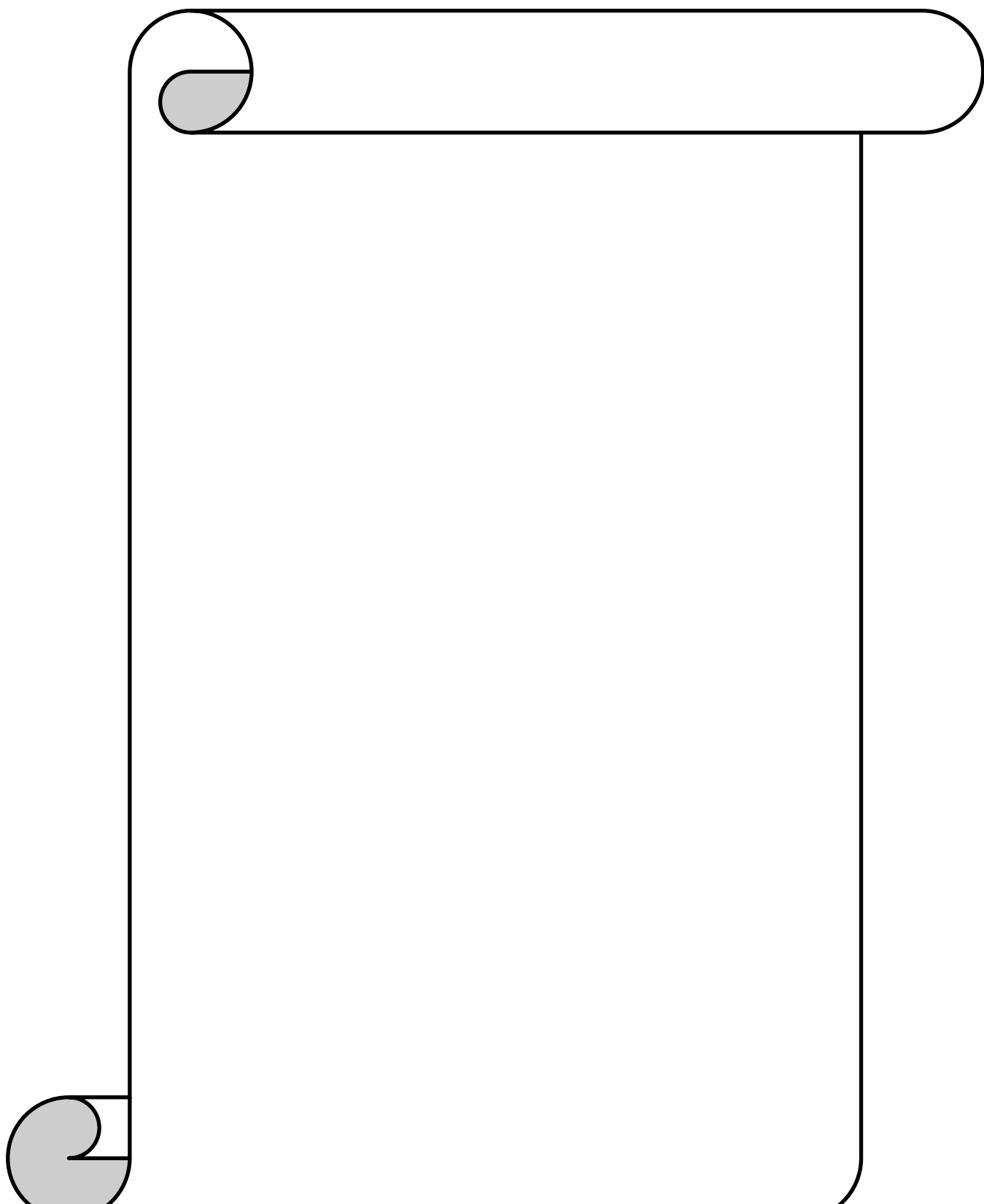
Этот процесс необходим для того, чтобы выбранное направление имело высокий уровень своей сформированности (отталкиваясь от поставленных перед собой задач). Я

Вариант заполнения «компыаса личностного развития» учеником (одно направление):



В добрый путь!

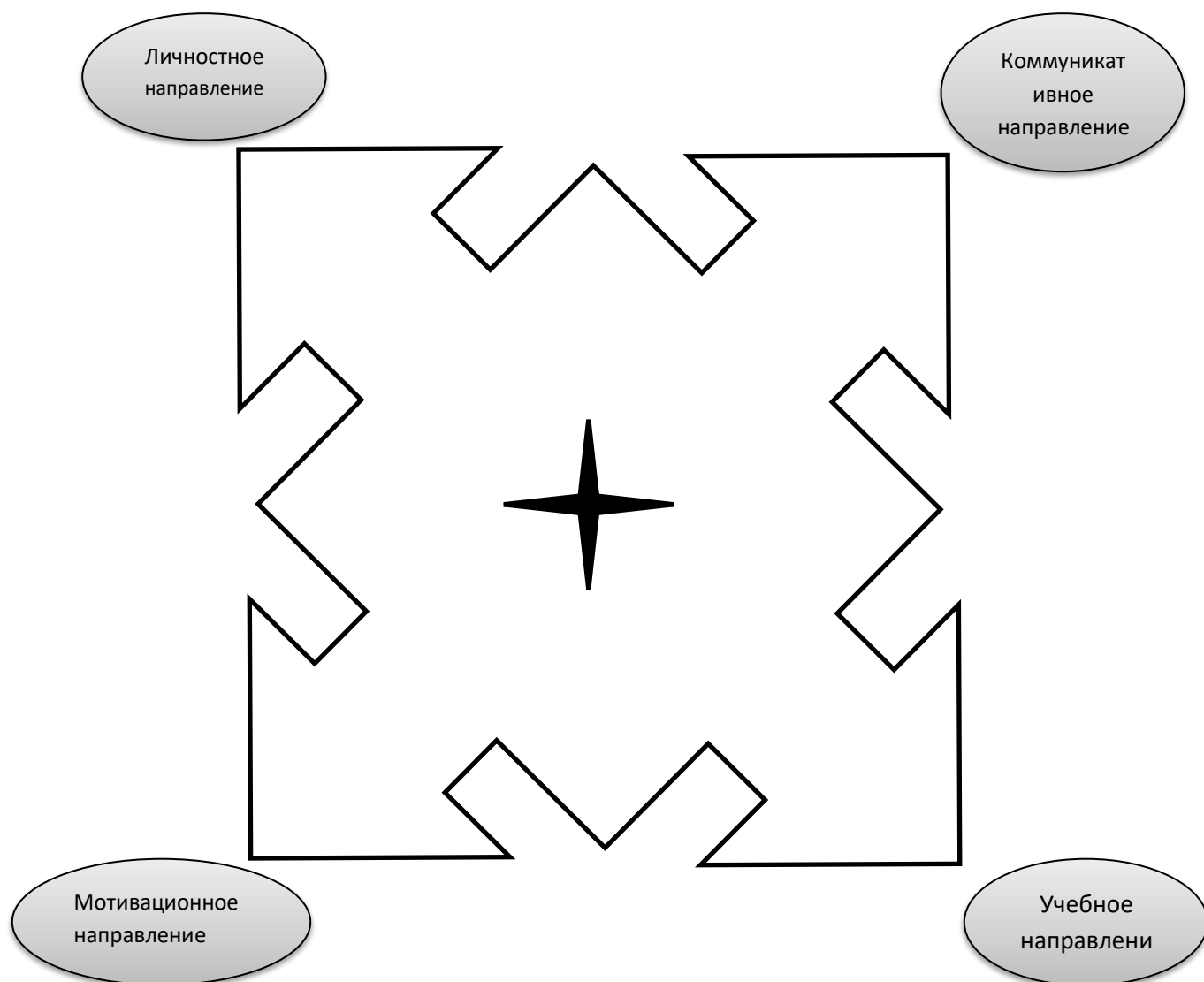
***Напиши себе письмо
напутствие.***



«Я режиссер своей судьбы»

Задание: Перед тобой нарисован компас. Укажи стрелками, в каком направлении ты бы хотел двигаться в своем развитии (личностном, в общении, взаимодействии с учителями, родителями, окружающими, или в интеллектуальном направлении) и что именно хотел в себе развить.

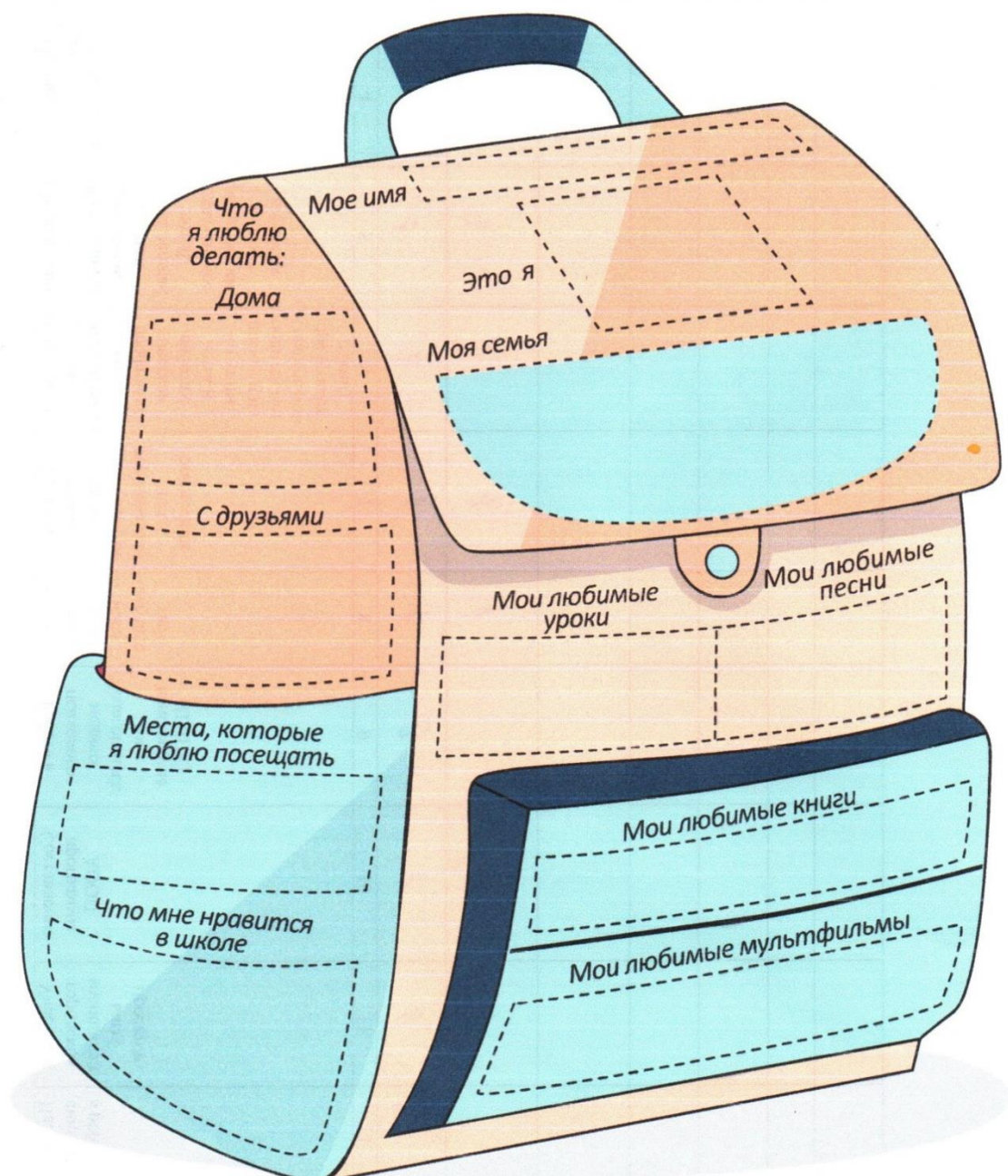
Компас моего развития.



«Я режиссер своей судьбы»

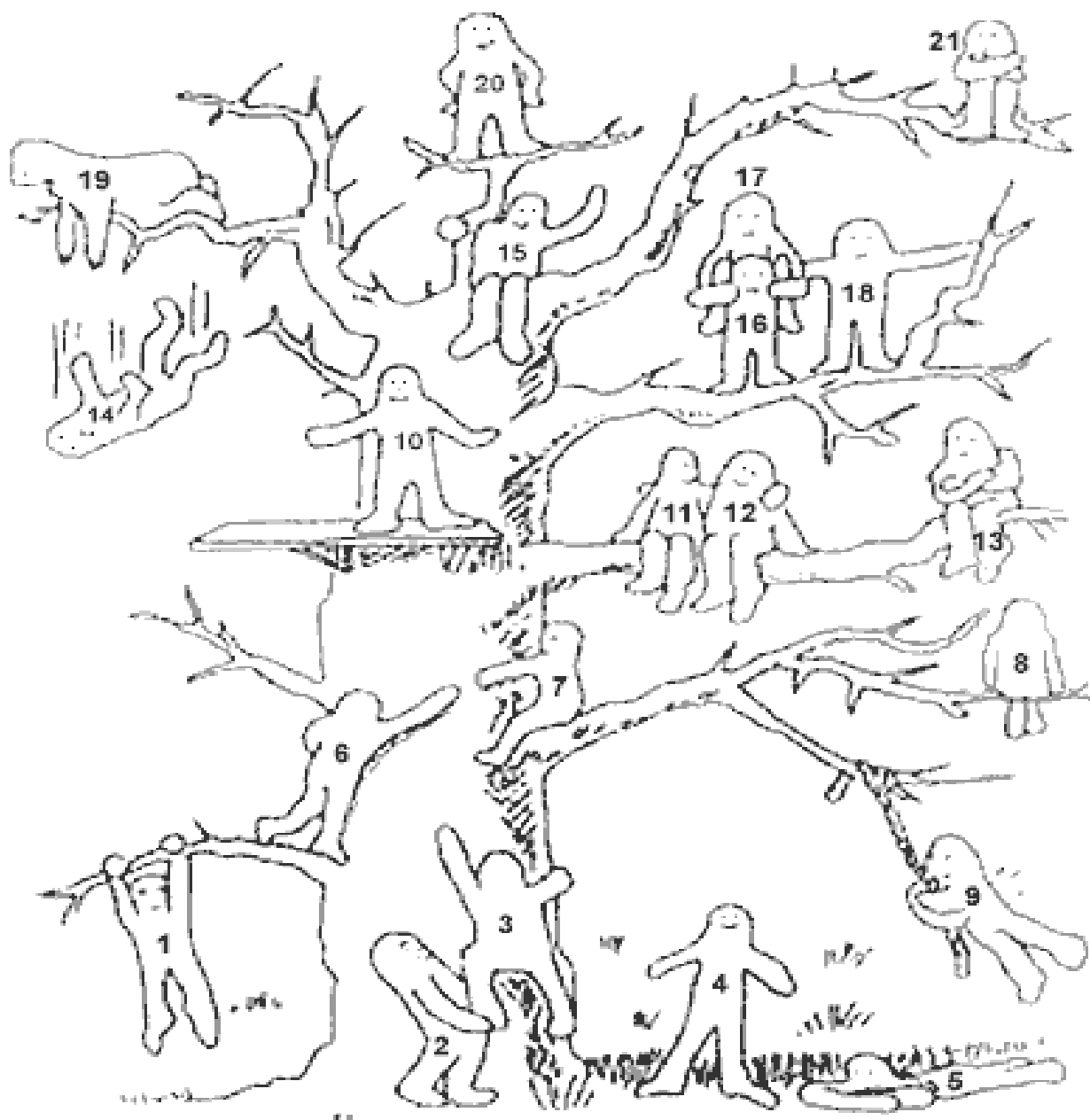
Задание: Заполни графы таблицы.

[illegible]



«Я режиссер своей судьбы»

Задание: В социометрическом исследовании Пипа Вильсона тебе необходимо, при помощи человечков, отобразить свой класс.

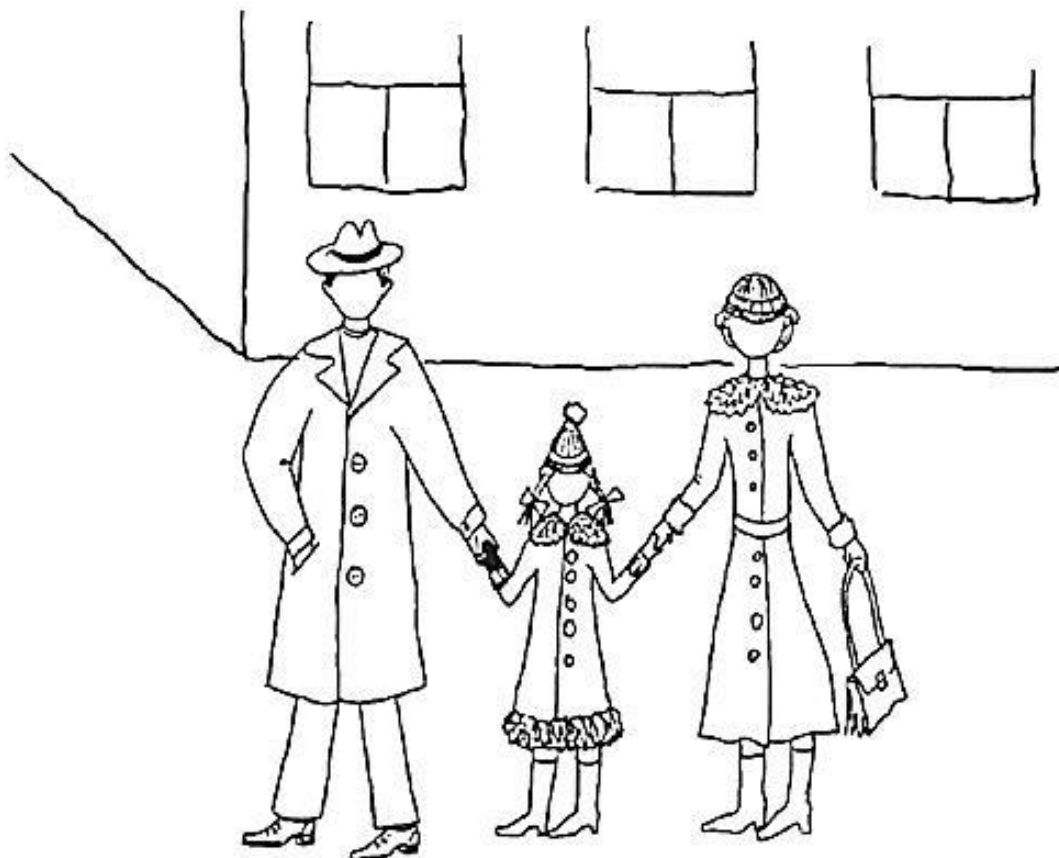


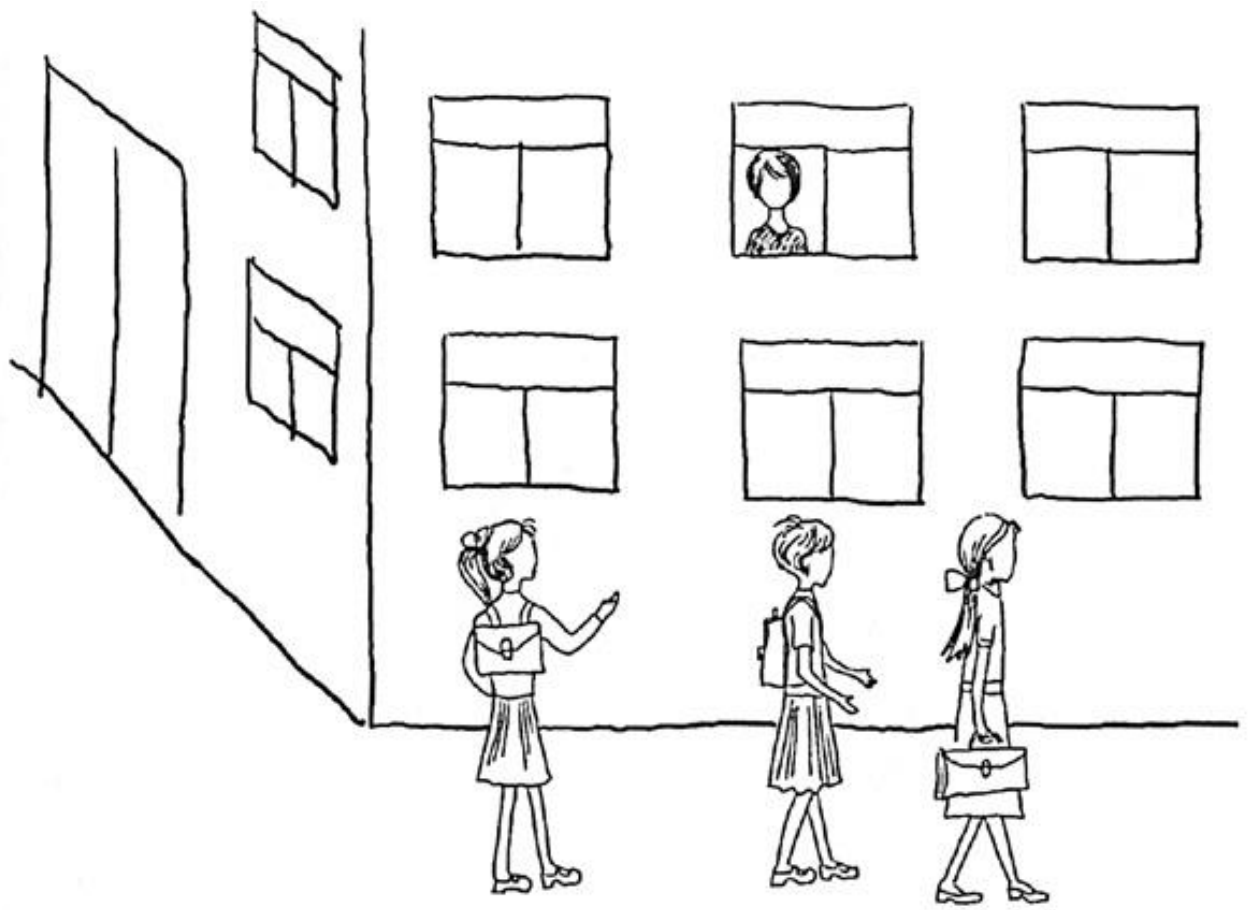
Опиши, как тебе «живется» в
классе _____

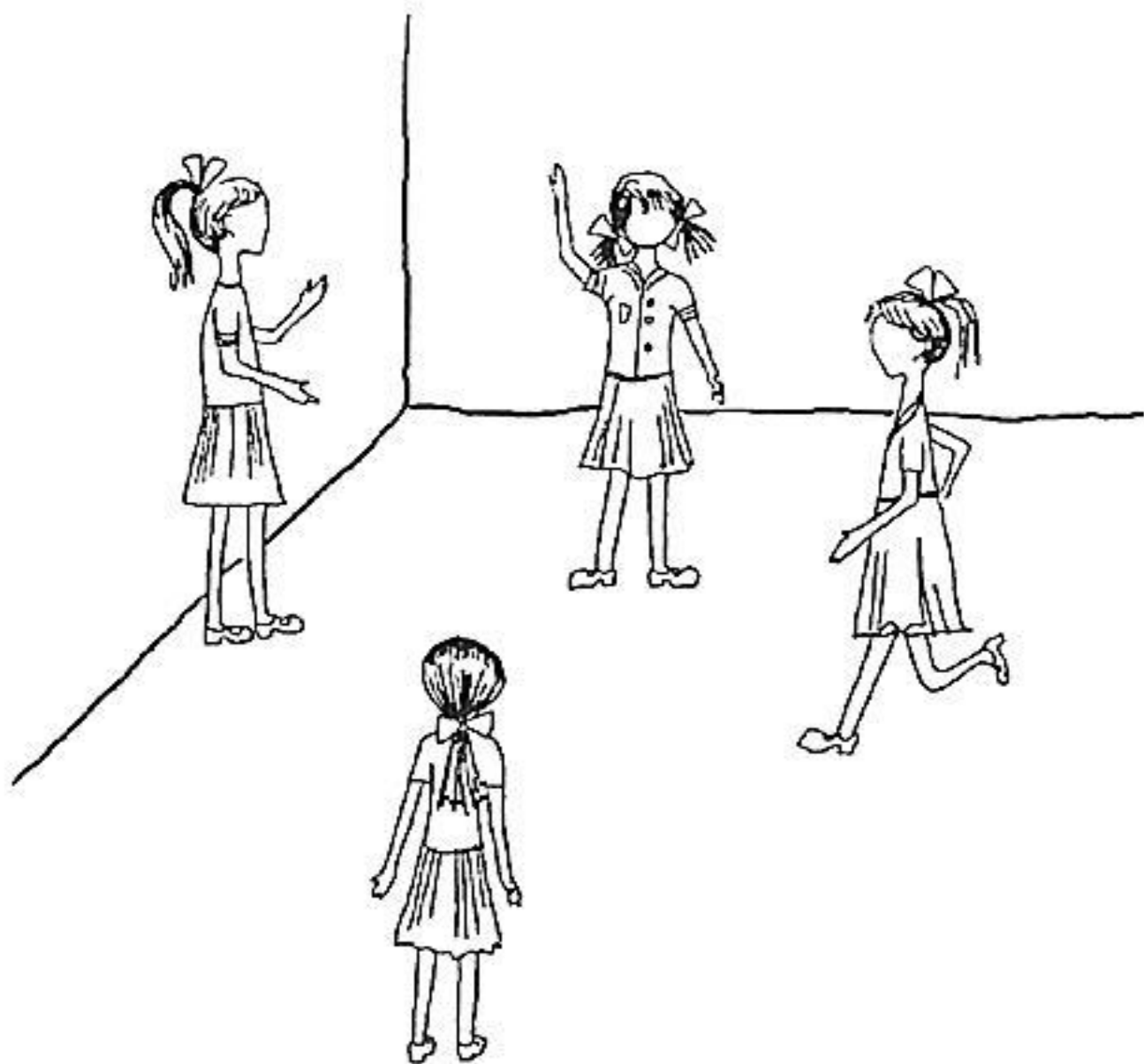
Сейчас ты будешь придумывать рассказы по картинкам. Посмотри, все — и взрослые, и дети — нарисованы без лиц. Я буду показывать тебе картинки, их всего двенадцать, а ты должен придумать, какое у мальчика (девочки) на каждой картинке настроение и почему у него такое настроение. Ты знаешь, что настроение отражается у нас на лице. Когда у нас хорошее настроение,

лицо у нас веселое, радостное, счастливое, а когда плохое — грустное, печальное. Нарисуй настроение на лицах детей.

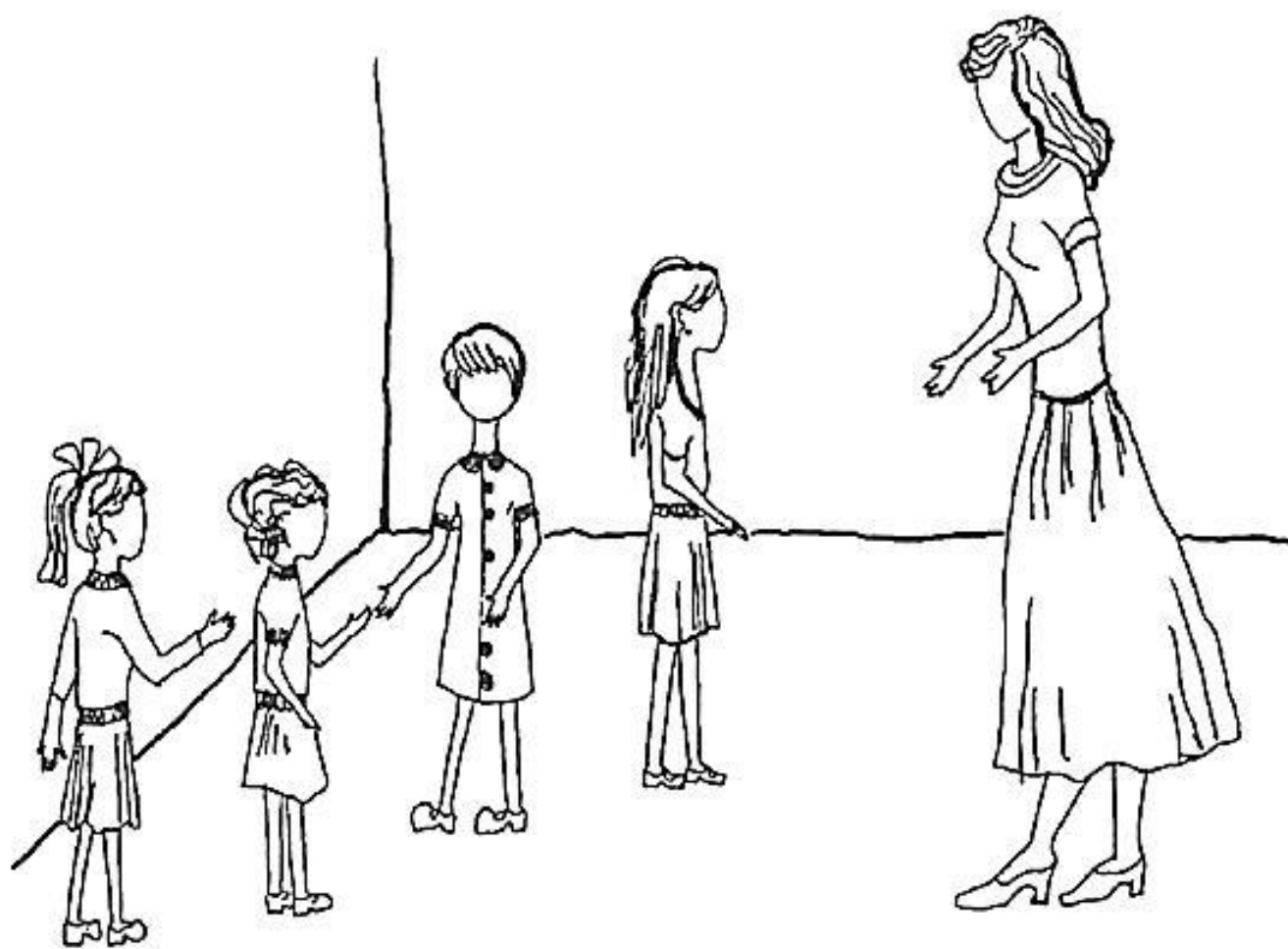
Для ученицы

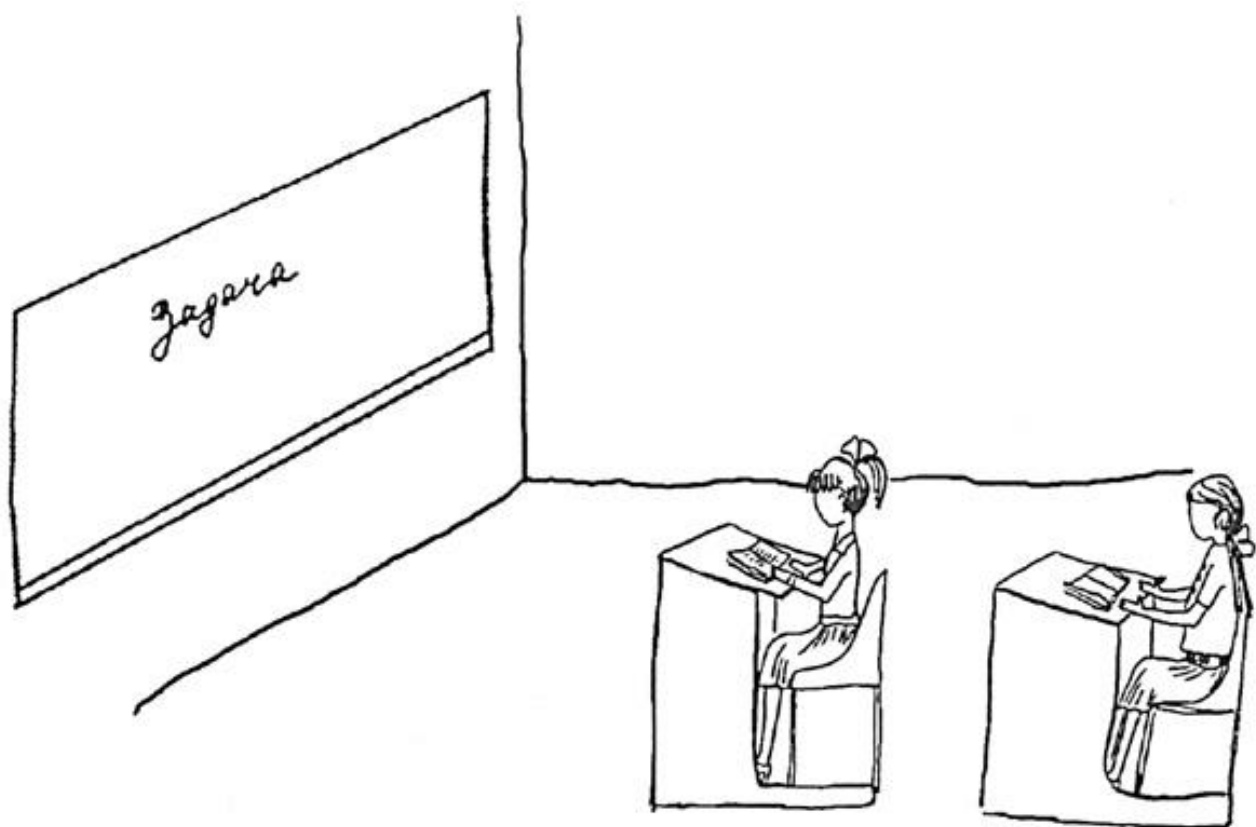




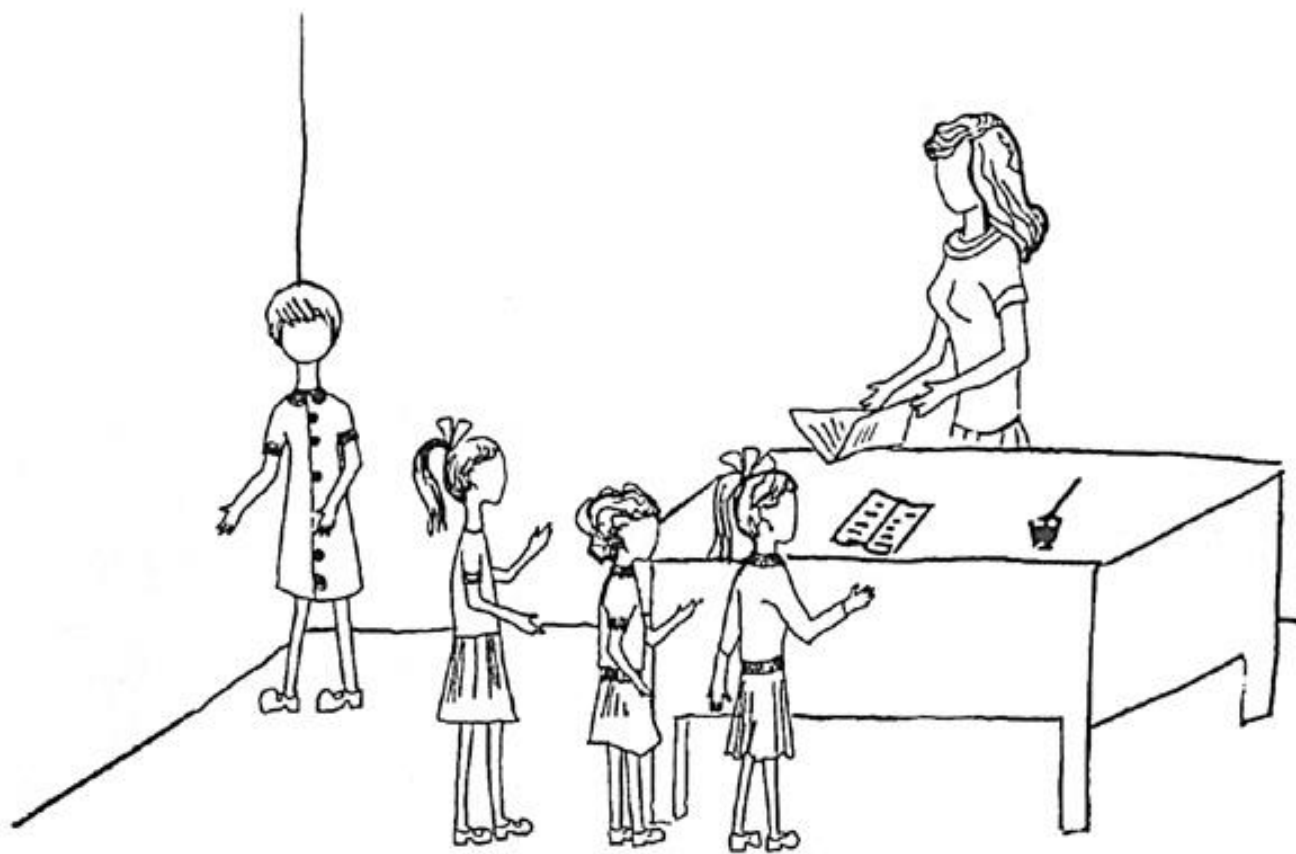




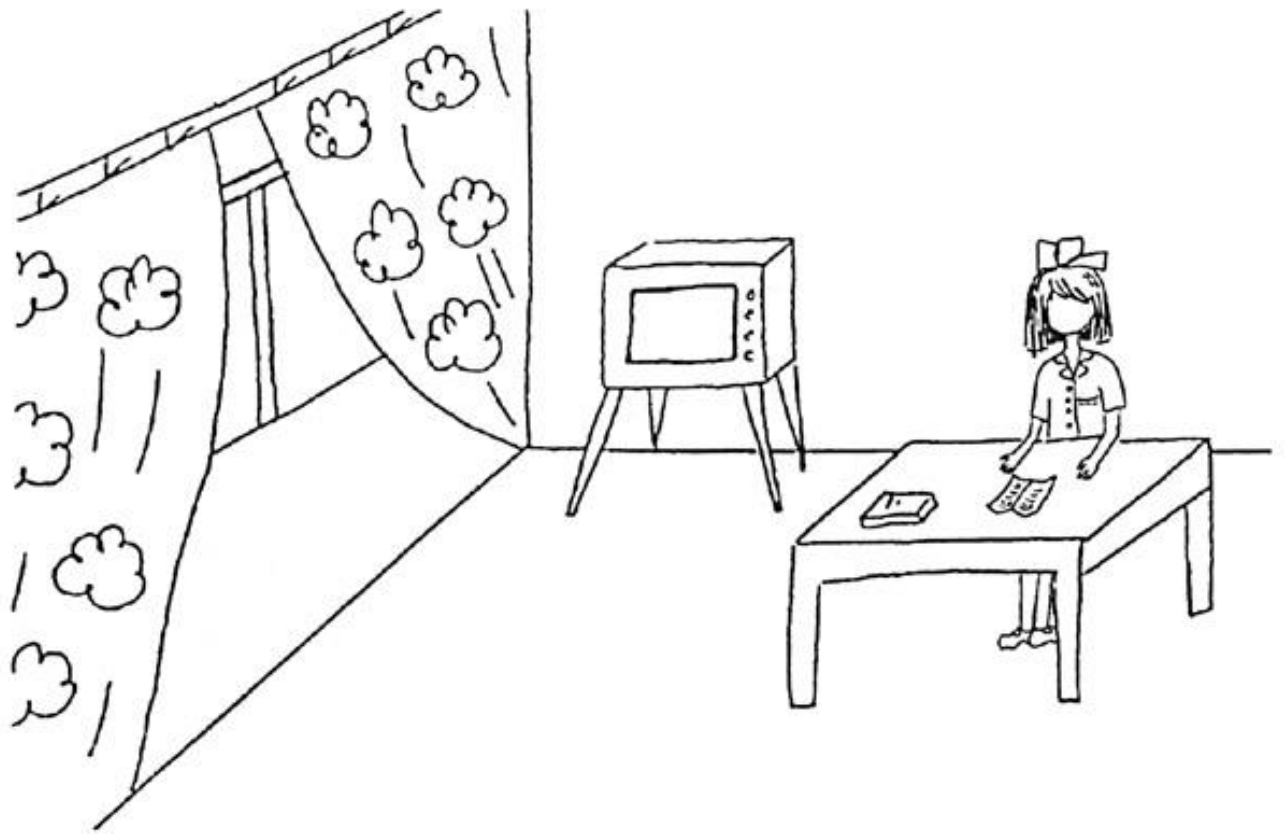




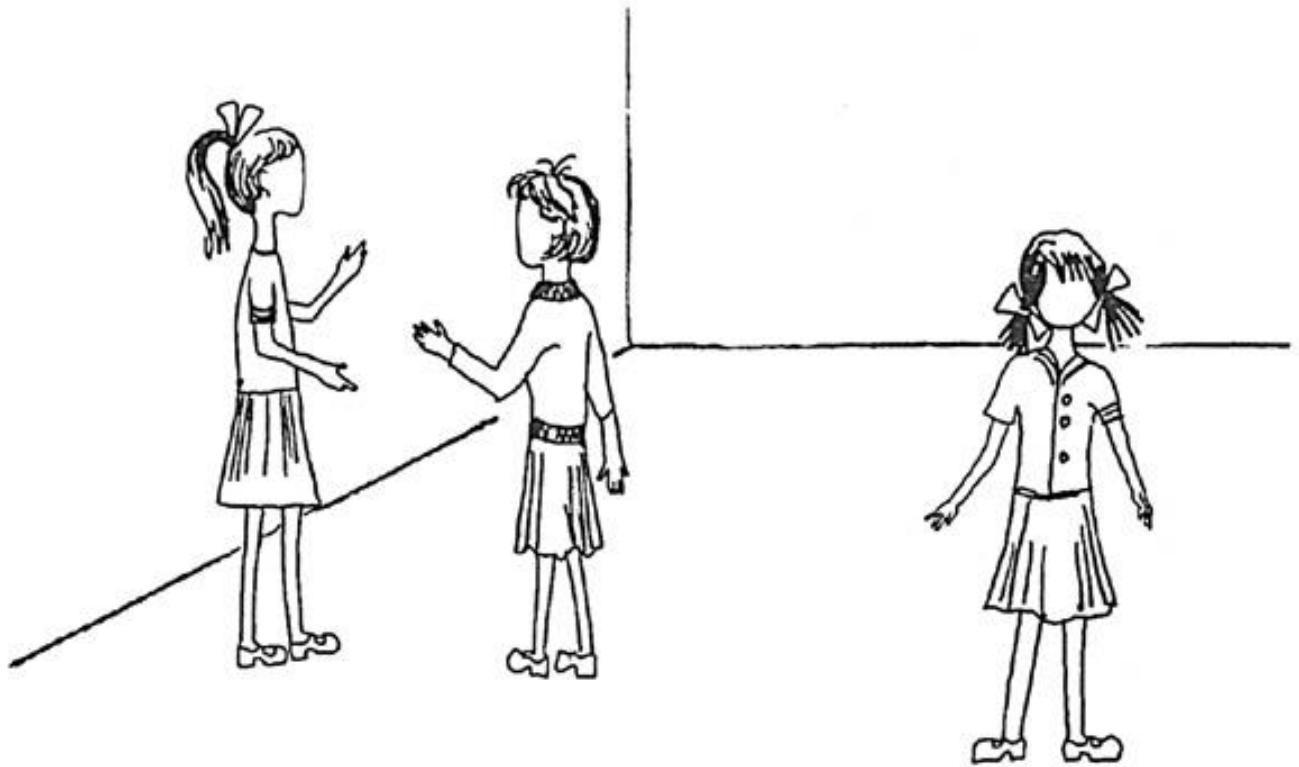
6



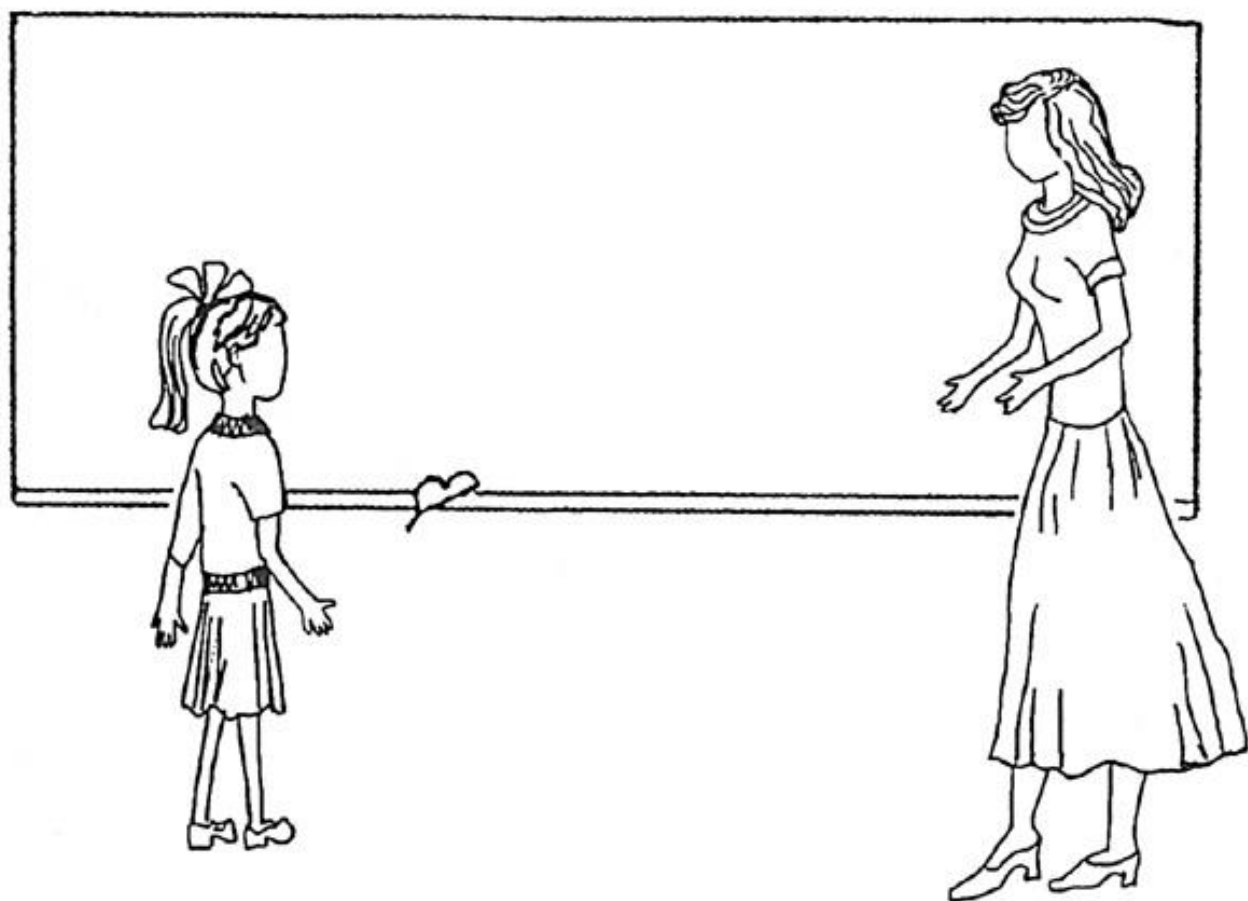
7



8



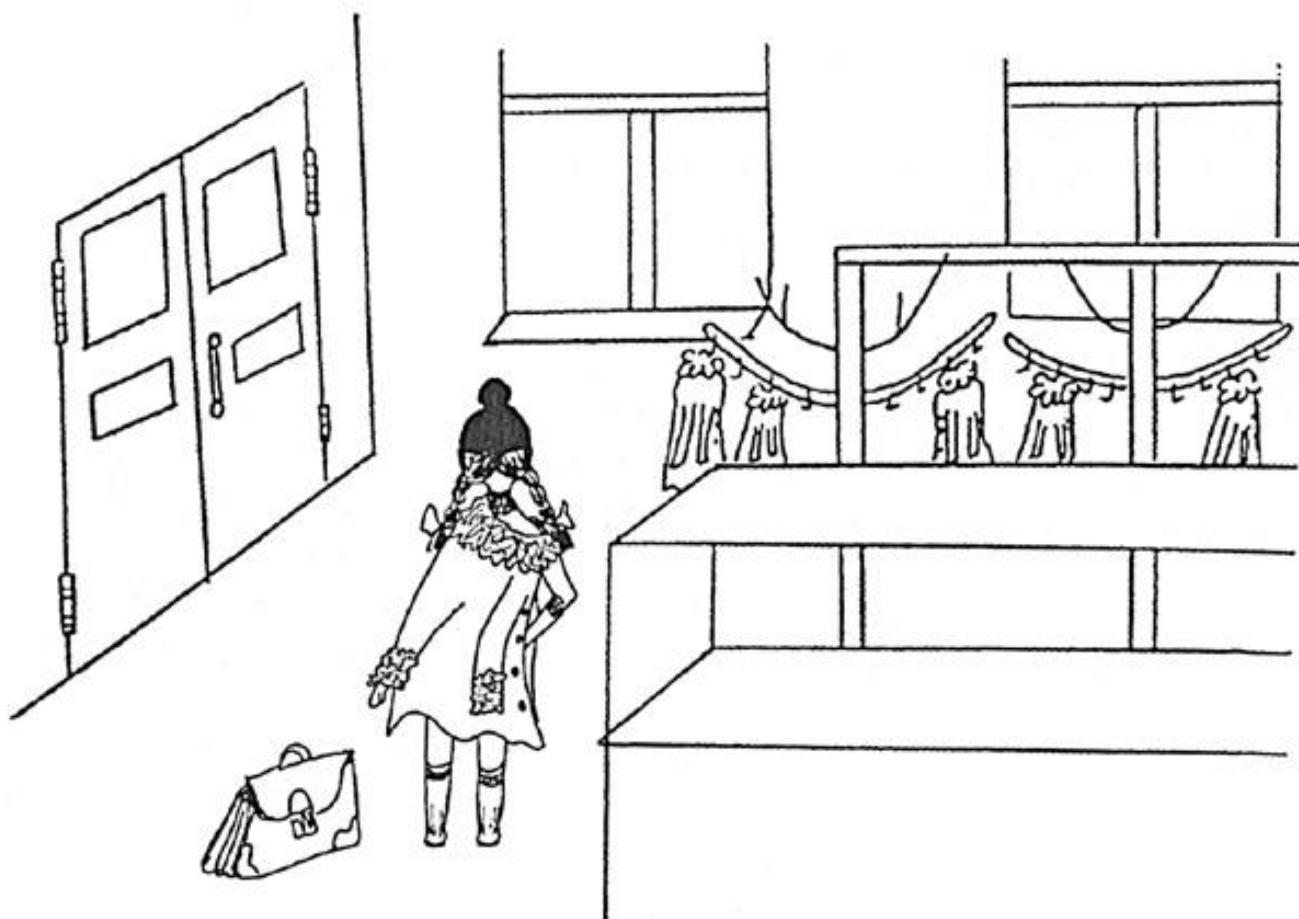
9



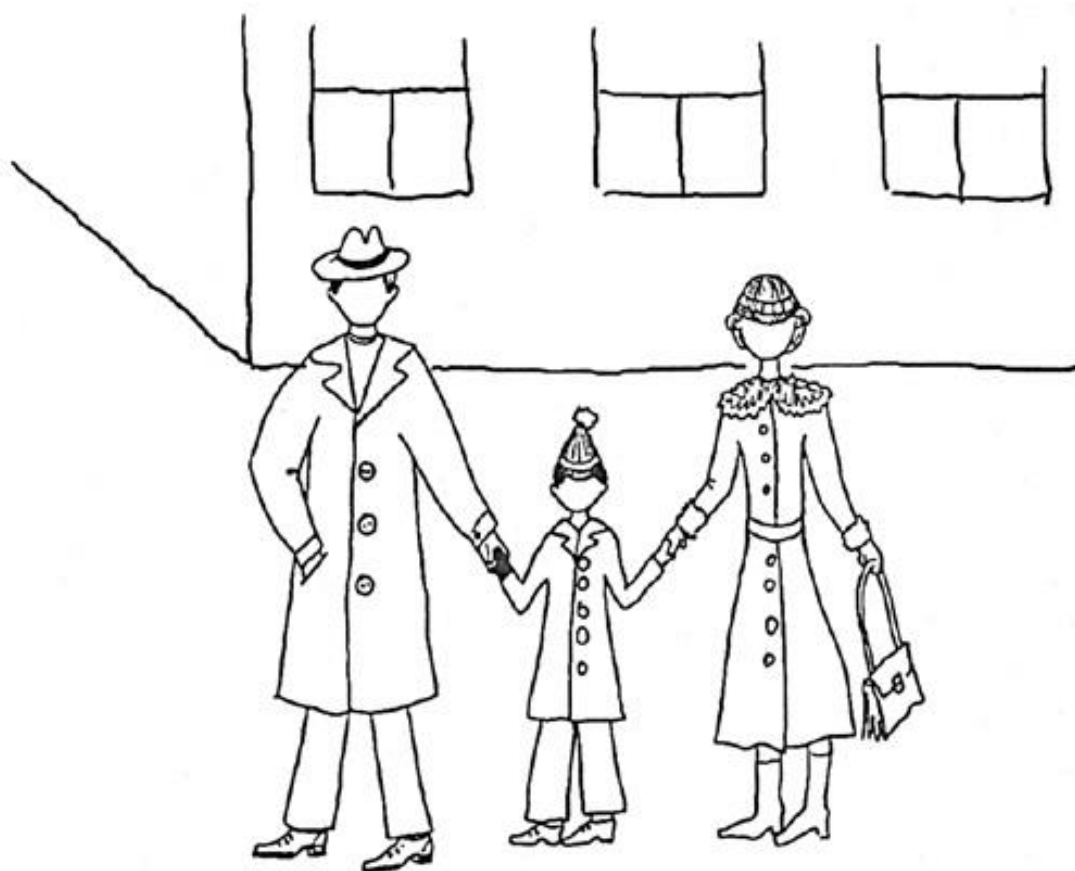
10

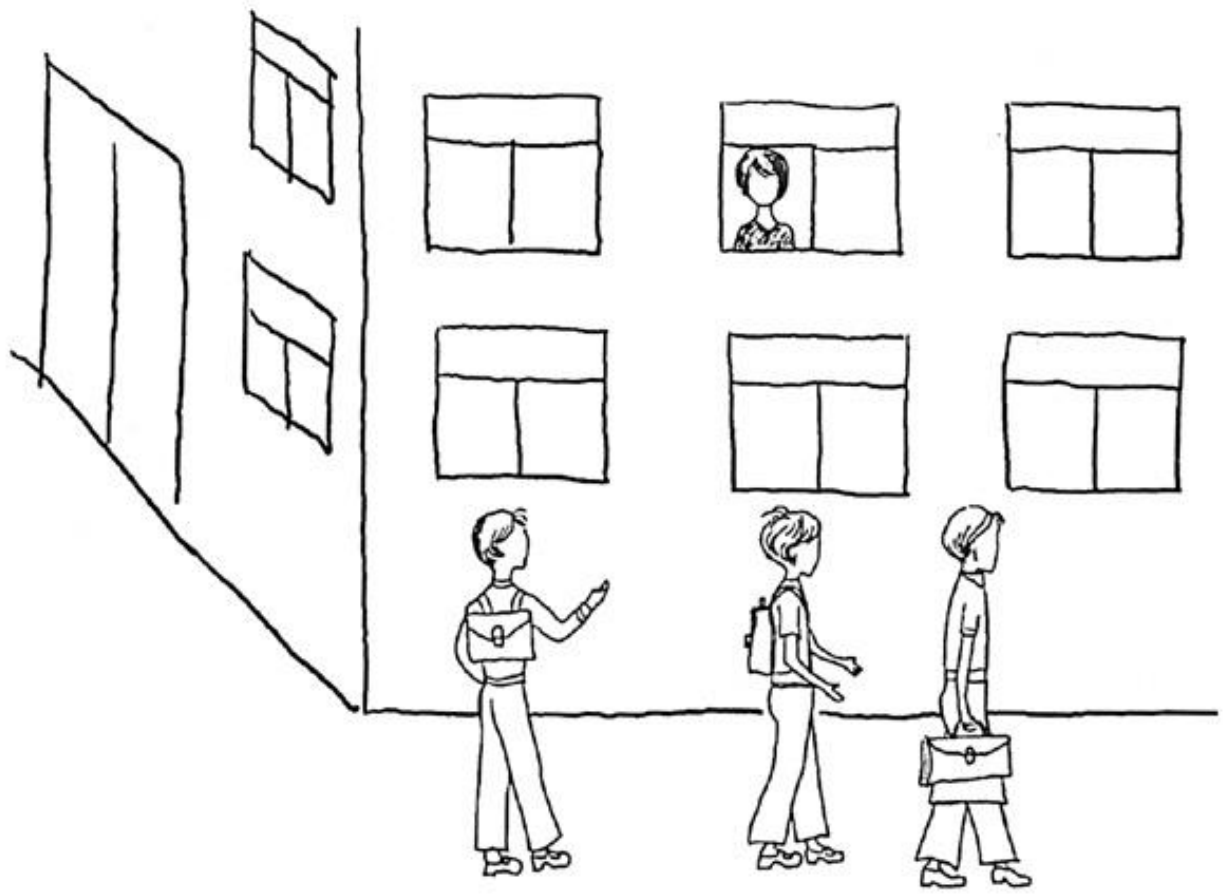


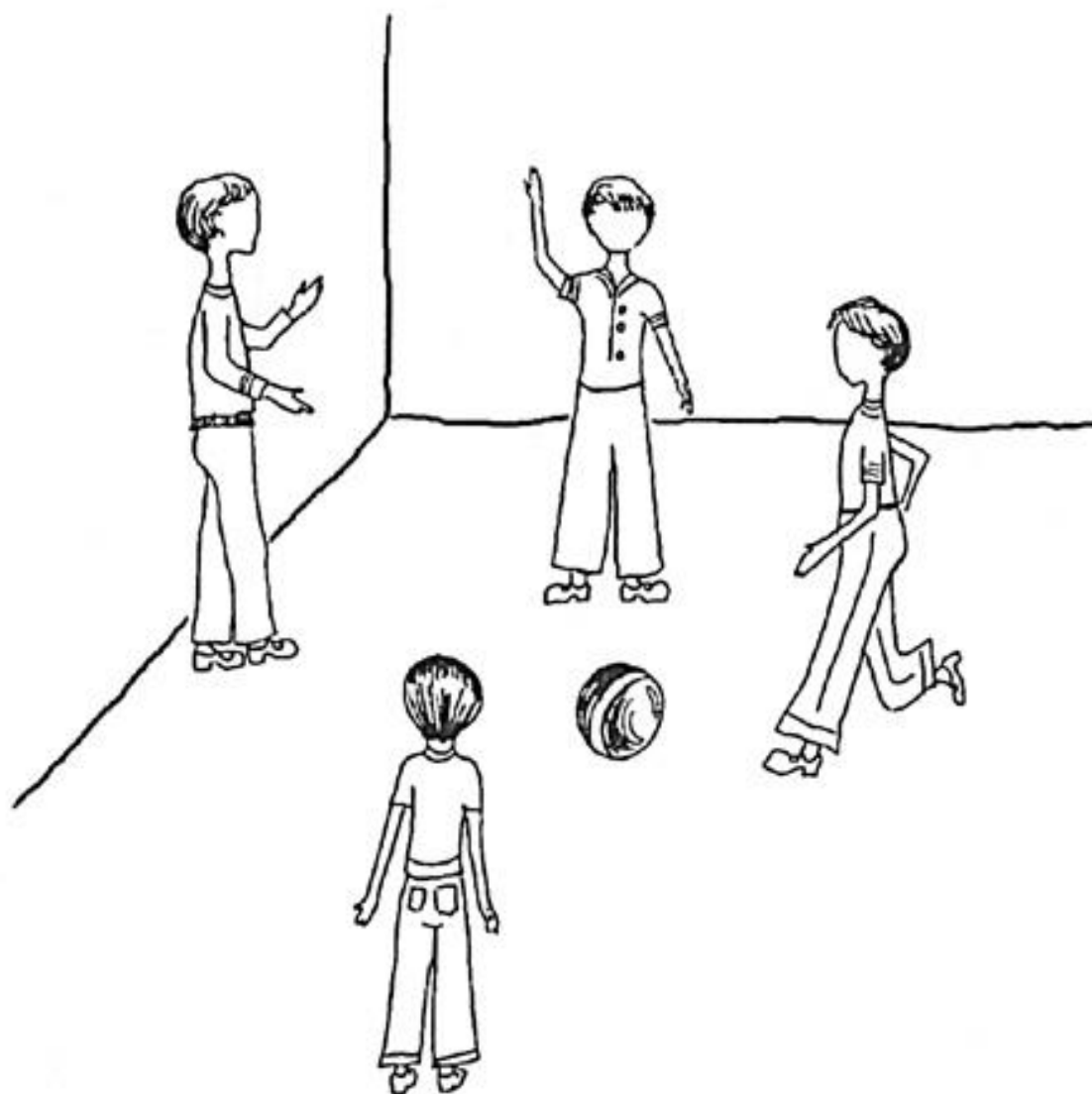
11



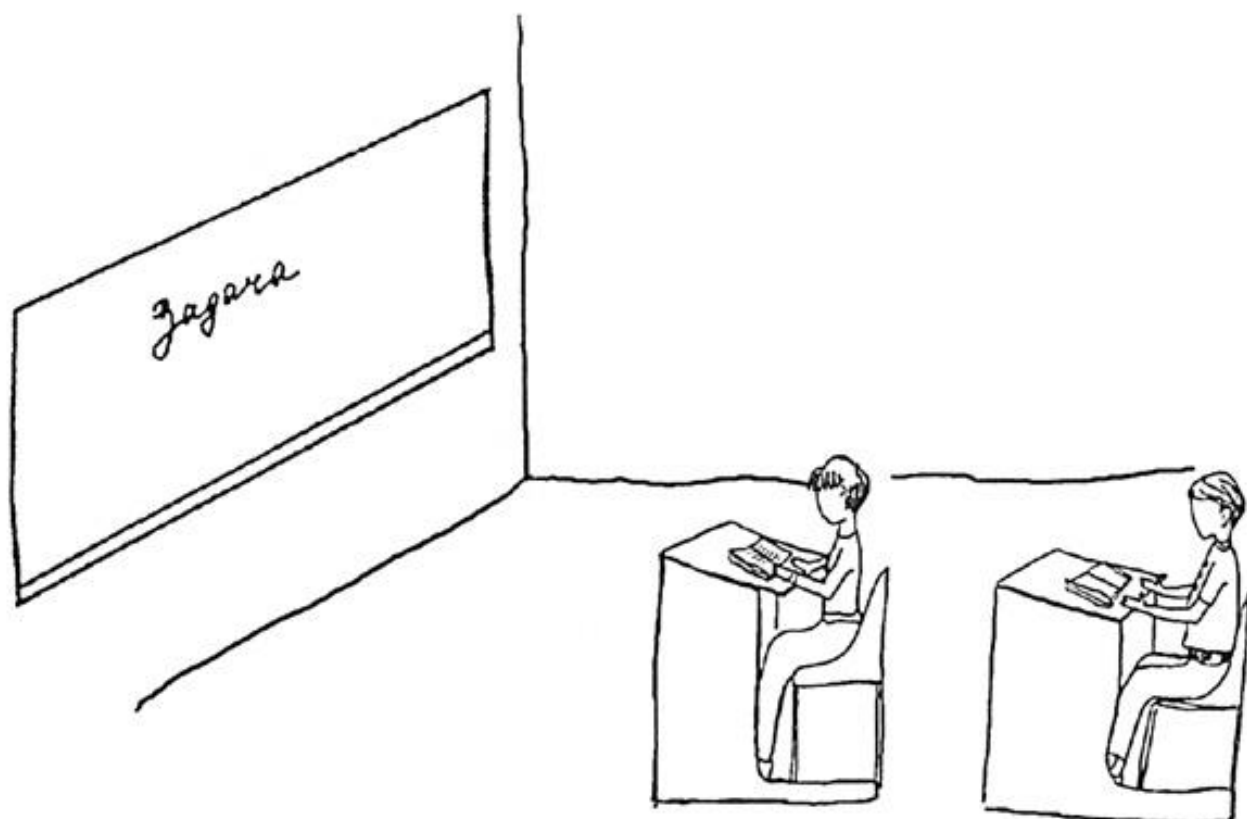
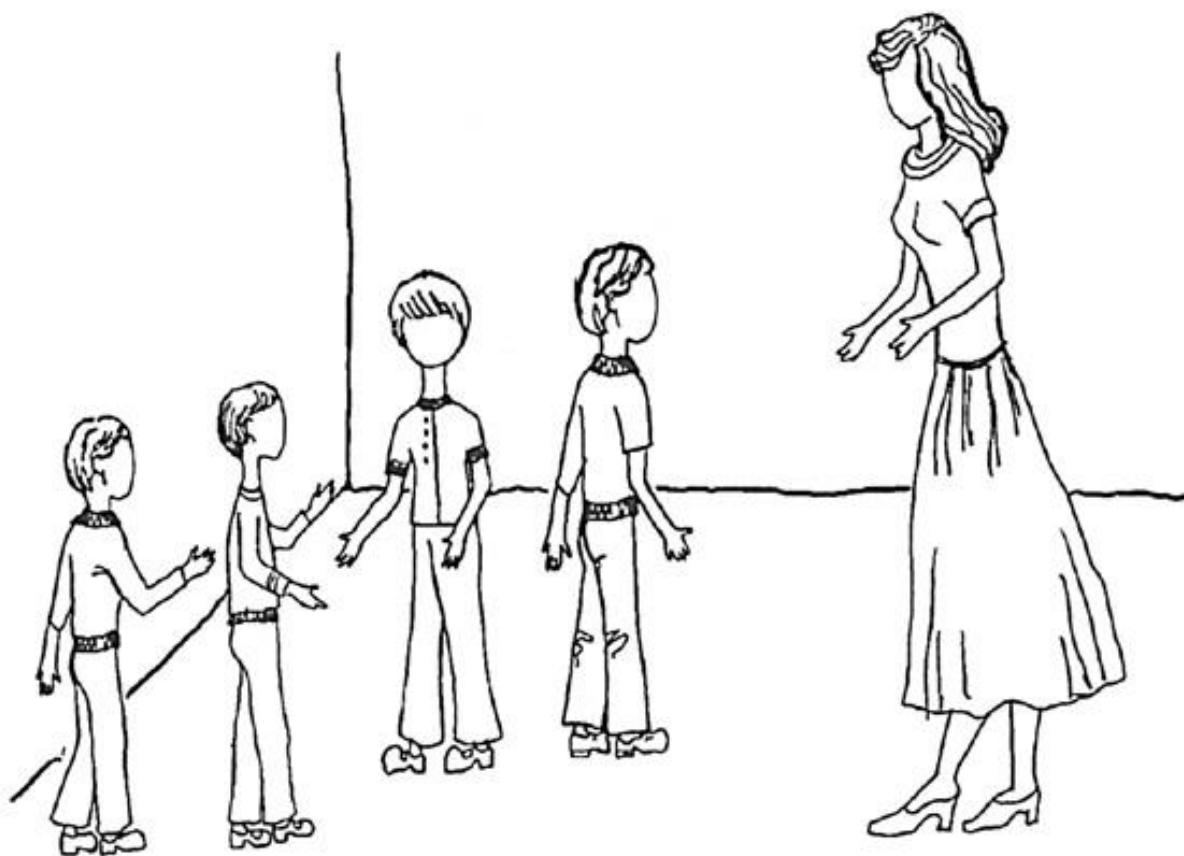
Для ученика

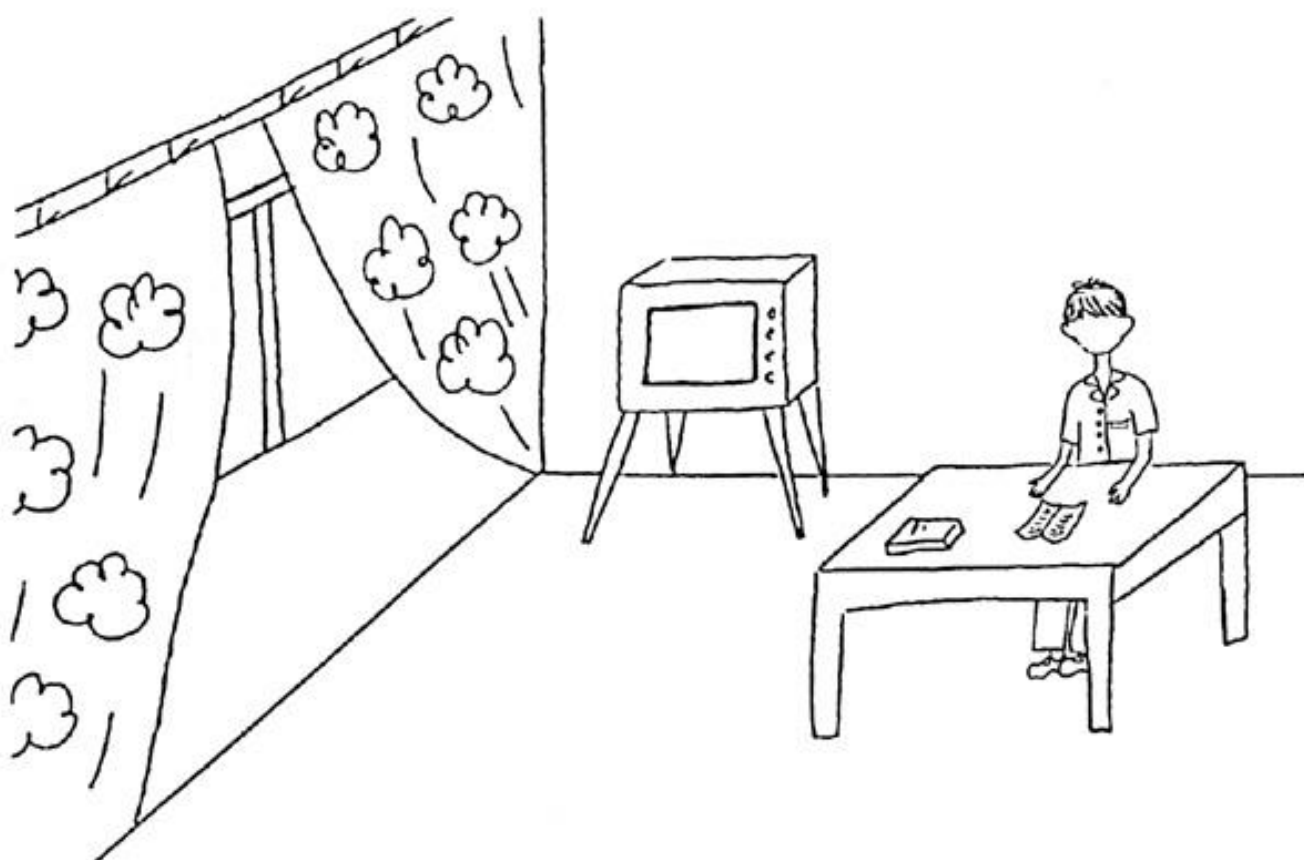
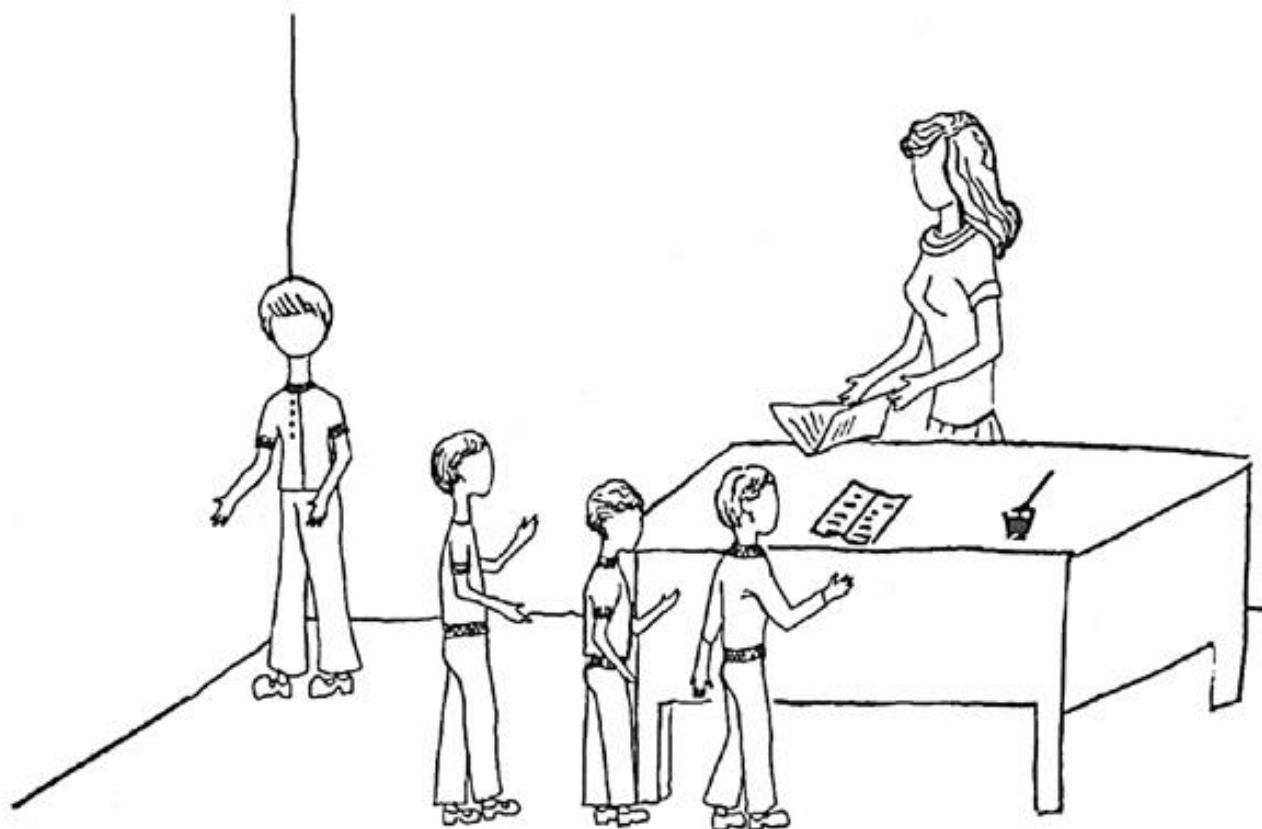


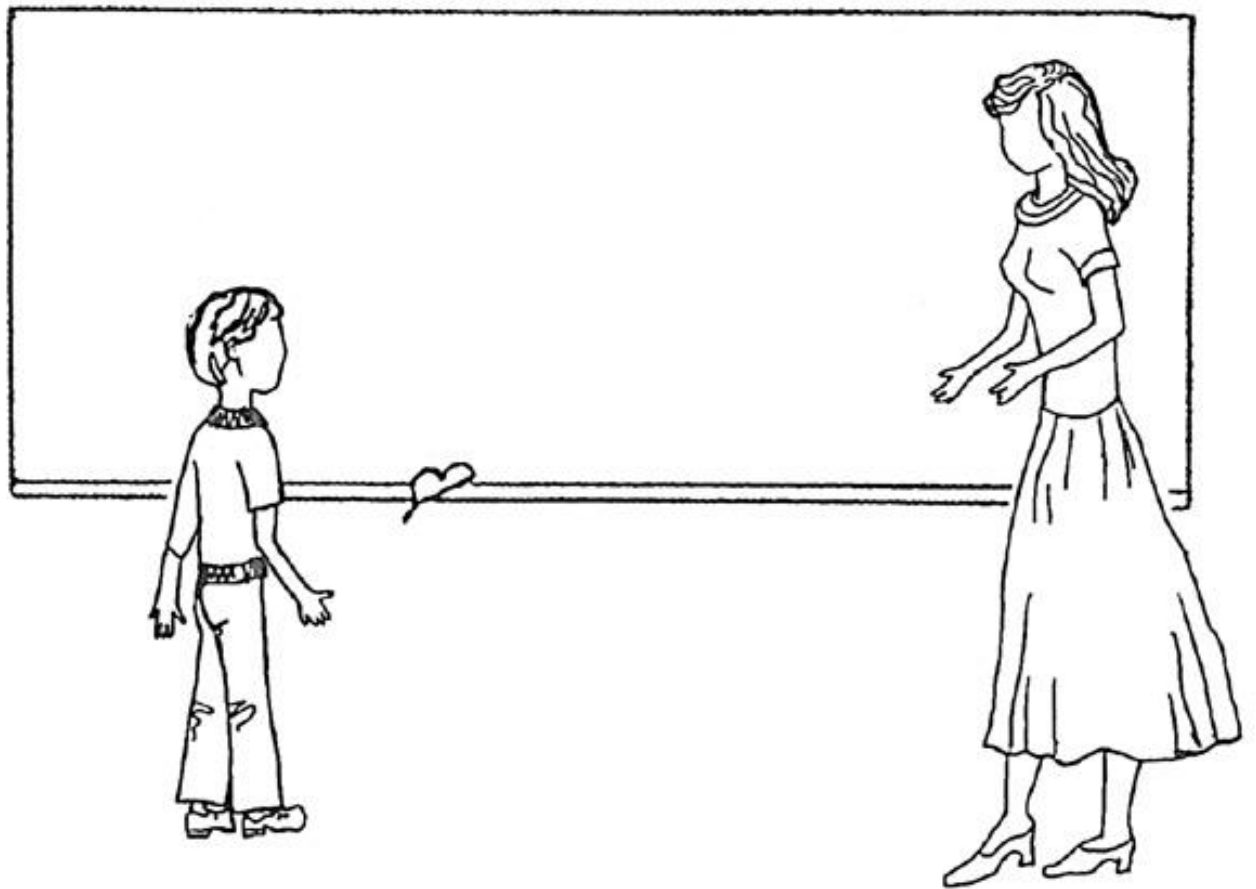
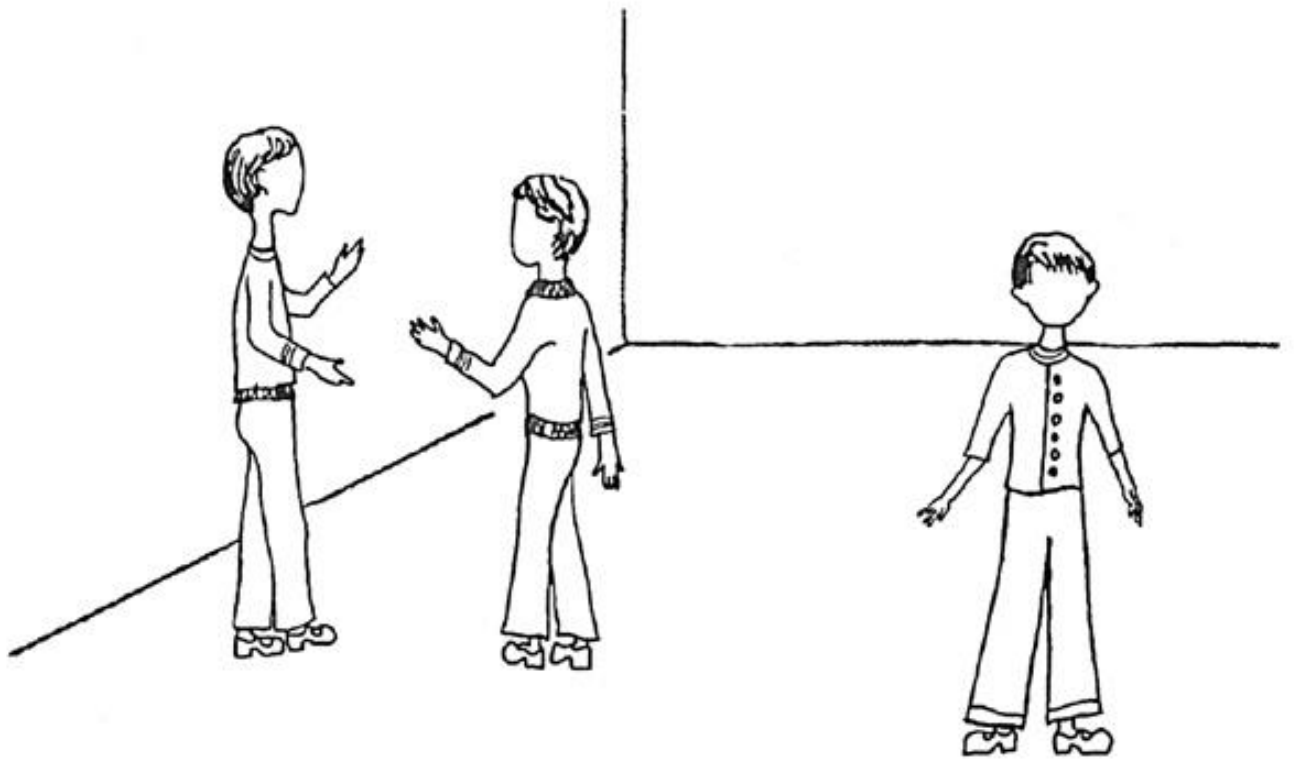


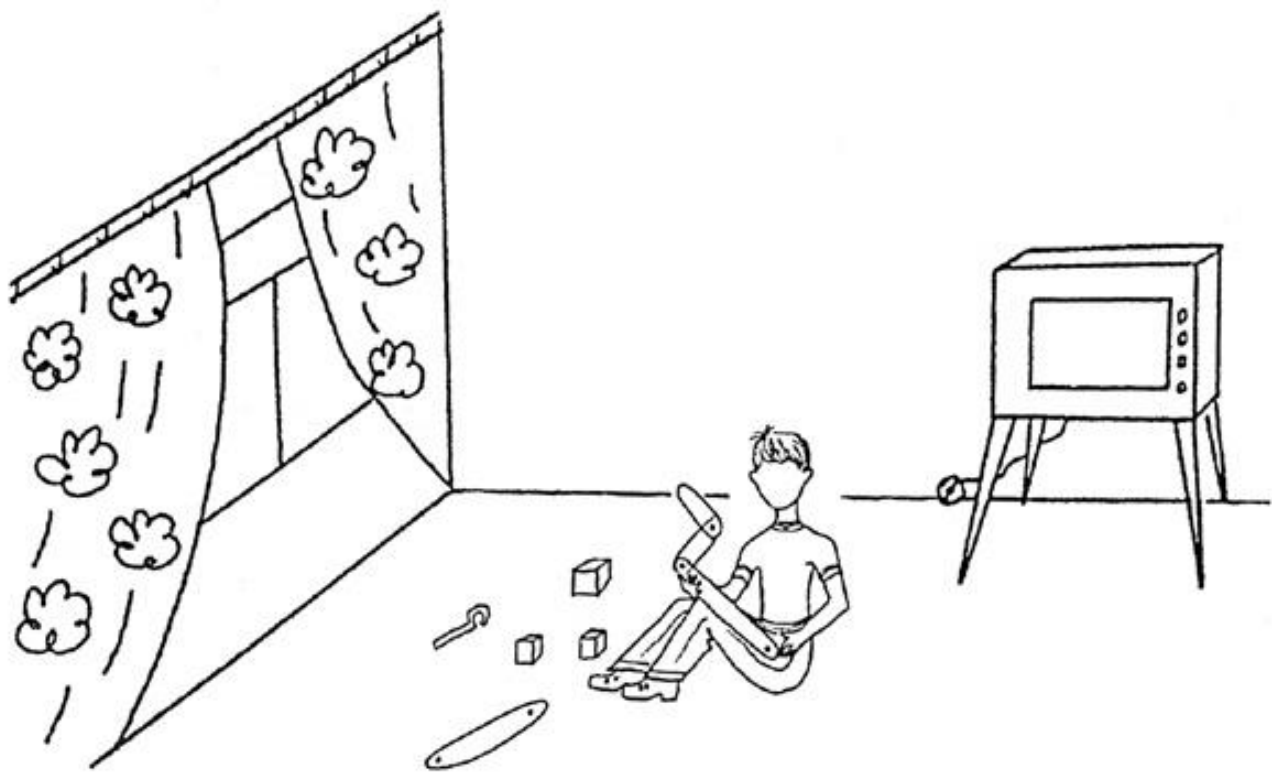


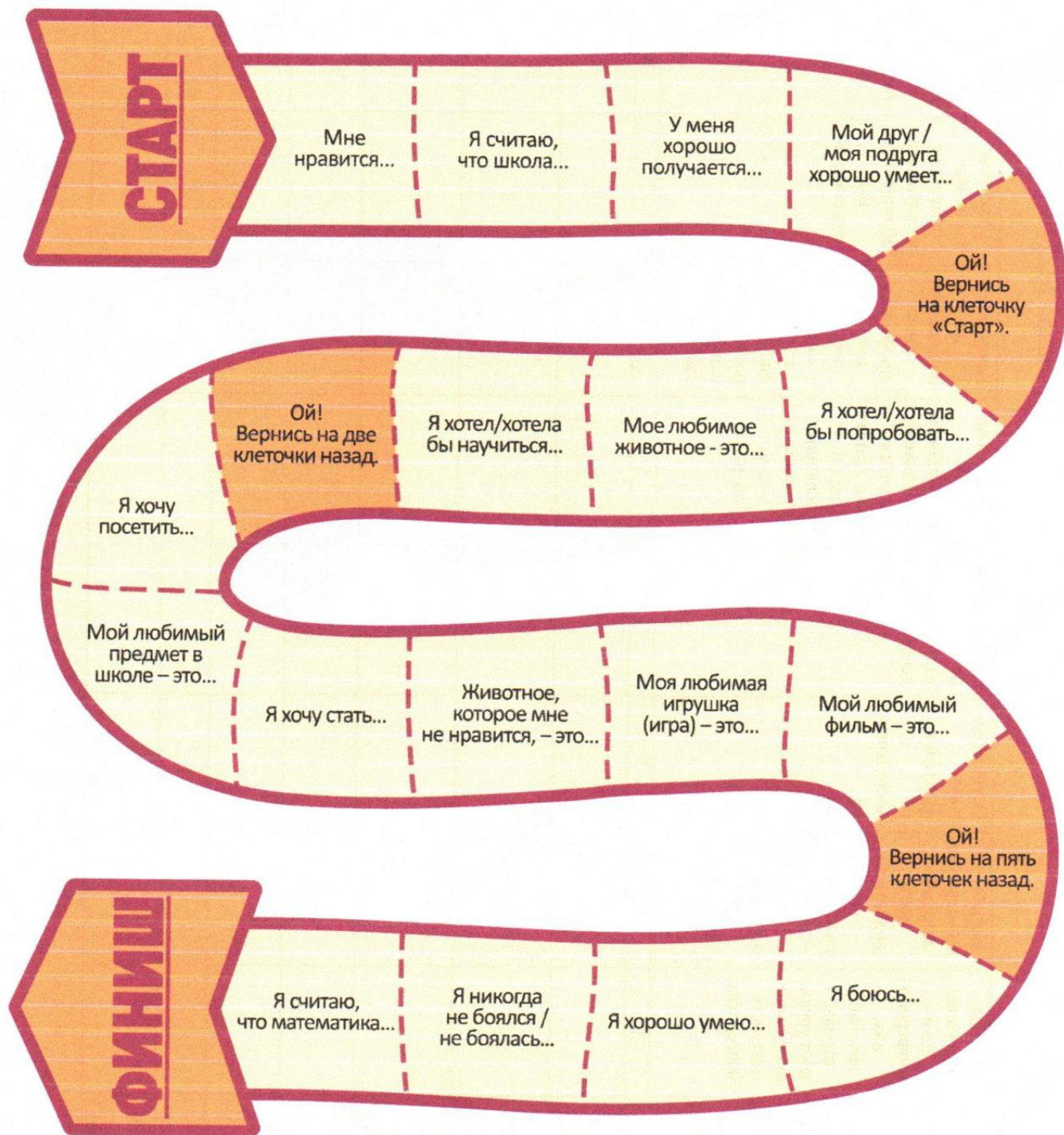






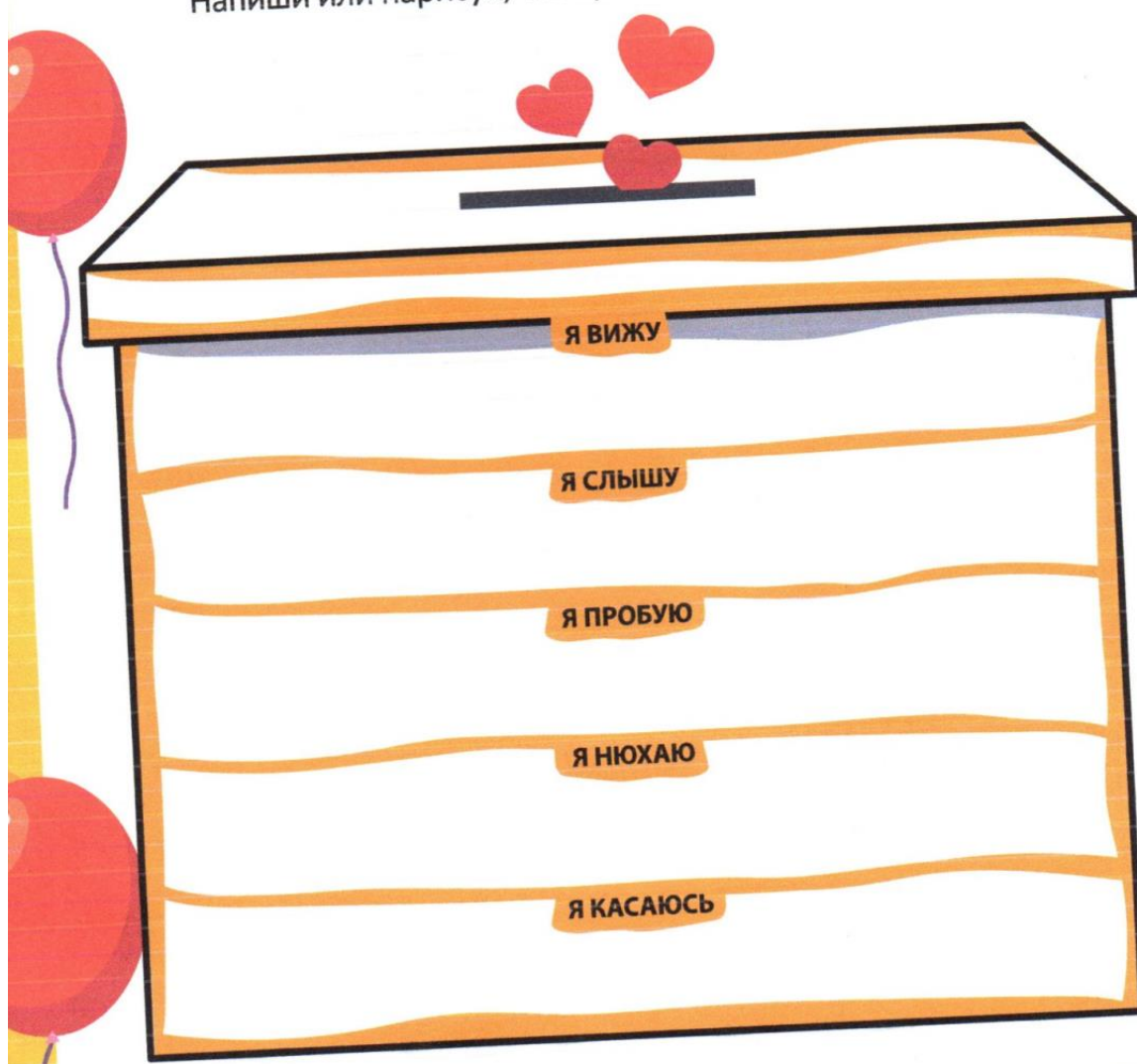






ШКАТУЛКА СЧАСТЬЯ

Положи в шкатулку всё, что ассоциируется у тебя со счастьем.
Напиши или нарисуй, что приносит тебе удовольствие.



9 ФАКТОВ ОБО МНЕ

Напиши или нарисуй интересные факты о себе.

ИМЯ _____ ДАТА _____

Особые приметы	Мне нравится	Мне нужно
		
Мои опасения	Я знаю	Я чувствую
		
Я могу	Я мечтаю	Дорогие для меня люди
		