

Социально-психологическая служба

**Рабочая тетрадь
для подростков
«Расправь свои крылья!»**

Ф.И. ученика _____

Класс _____

У каждого из нас есть крылья
Главное – не бояться их расправить!

Введение

Друзья!!!

Учась в школе, вы узнаете много нового и интересного: учитесь писать, читать и считать. Но есть такие вопросы, на которые школьные предметы не дают ответа. Это вопросы о наших эмоциях, чувствах, мыслях, причинах нашего поведения, в тех или иных ситуациях. Часто возникают такие вопросы:

- ✓ Почему одни учатся хорошо, им дается все легко, а у других не получается?
- ✓ Как стать смелым, привлекательным, более уверенным и интеллектуально развитым?

Ответы на эти вопросы вы получите из цикла наших психологических занятий, цель которых – познать себя, свою личность, свое «Я», стать успешным, смотивировать себя на развитие своих способностей и в будущем найти свое предназначение в жизни. Психологические занятия помогут вам не только в учебе, игре, но и в общении со сверстниками и окружающими вас людьми. Вы научитесь лучше понимать себя и других, научитесь жить дружно и весело!!!

1 занятие. «Знакомство».

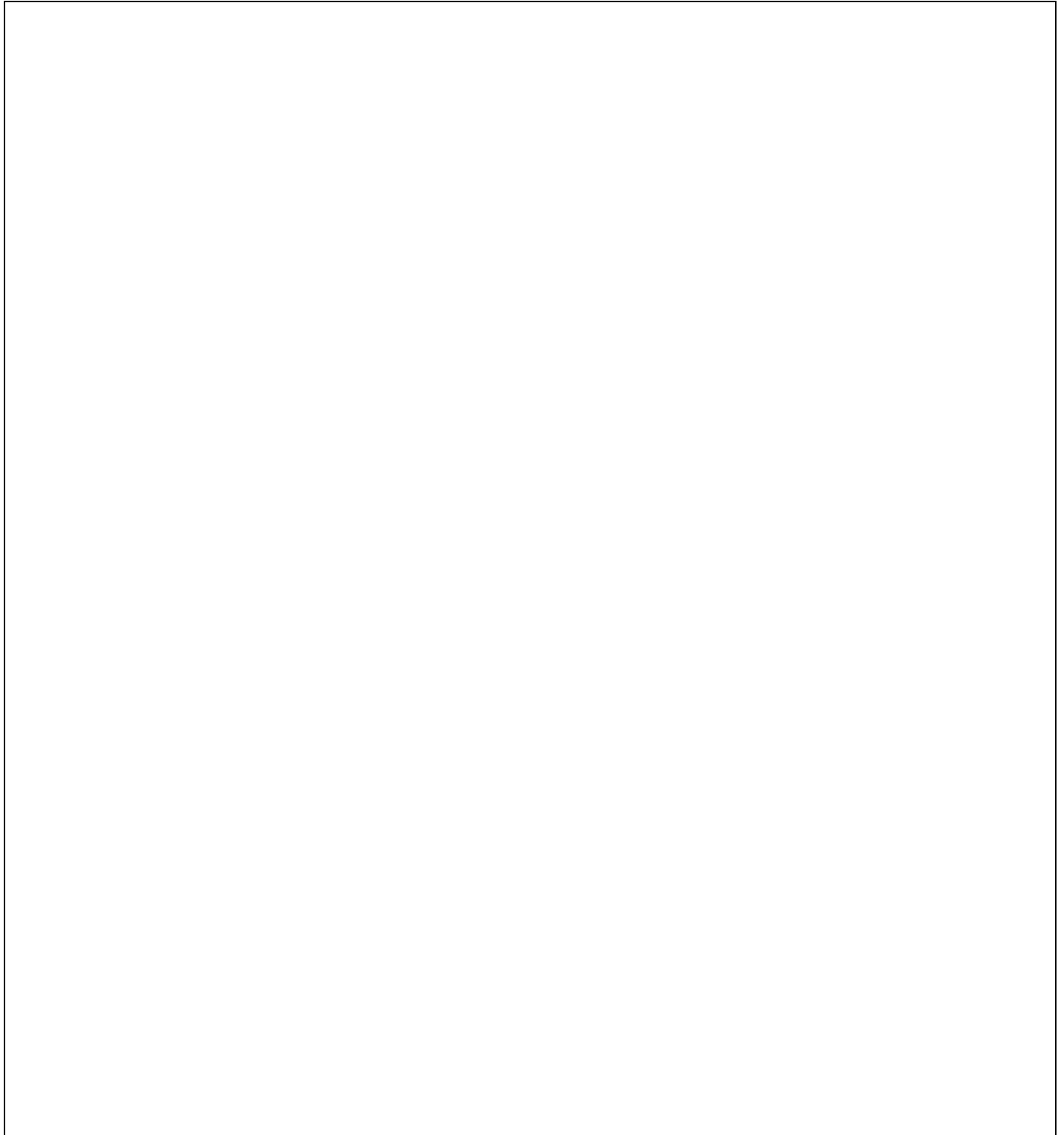
Фамилия, Имя, Отчество.....

Как обычно вас называют ваши друзья.....

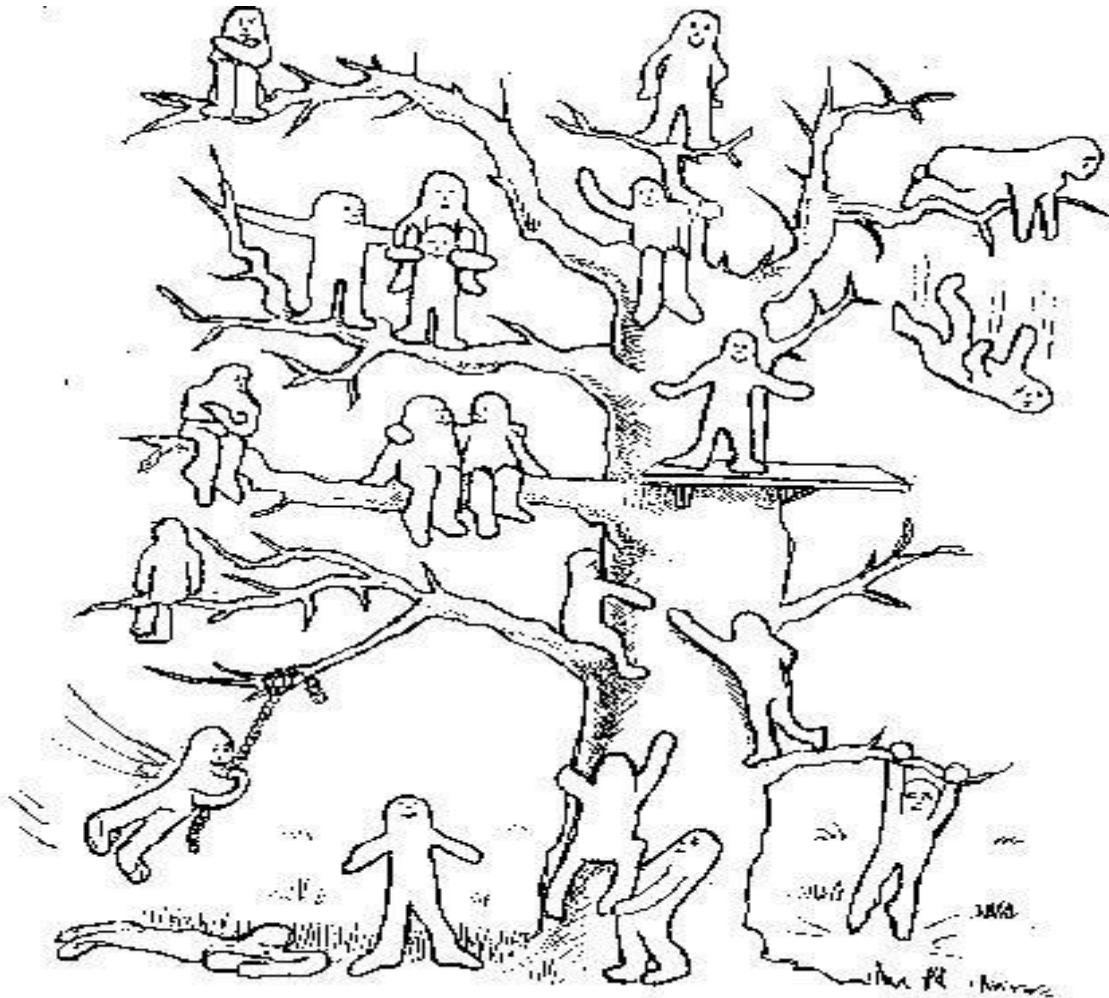
Как ласково вас называют родители.....

Твой девиз:.....

1. Нарисуй, пожалуйста, свою семью.

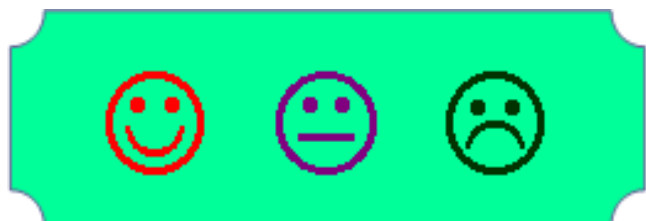
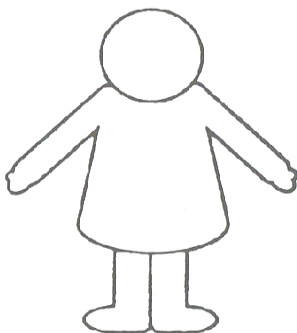


2. Перед тобой лесная школа. Ученики в ней — лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение. Возьмите коричневый карандаш (фломастер) и раскрасьте ствол и ветки дерева. А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.



3. «Человечек настроения».

Выберите и дорисуйте человечку лицо, которое отражает в данный момент ваше настроение.

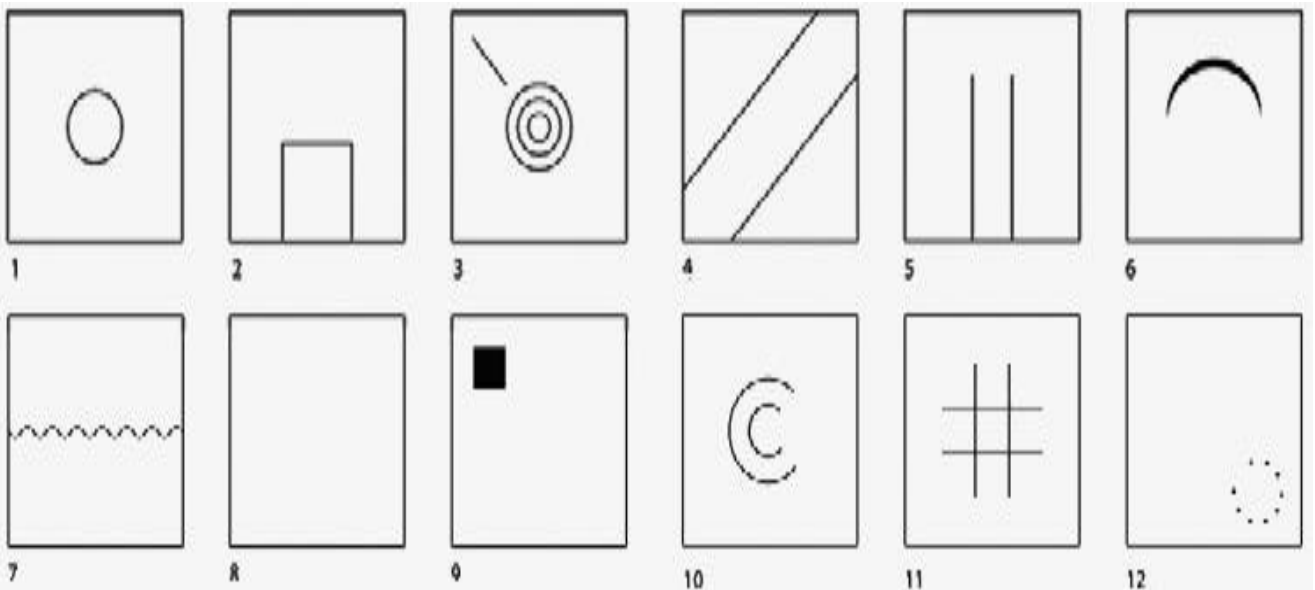


2 занятие. «Загадки моего характера».

1. **Работа с карточками эмоций.** Выбери карточку с той эмоцией, которая соответствует твоему настроению. Постарайся представить эмоцию с помощью мимики и жестов, так чтобы остальные поняли и назвали эмоцию.
2. **«Какой я?».** Положи свою ладонку на лист тетради и обведи ее. На каждом пальчике напиши свое положительное качество характера.



3. **Закончи изображения в каждом квадрате.**

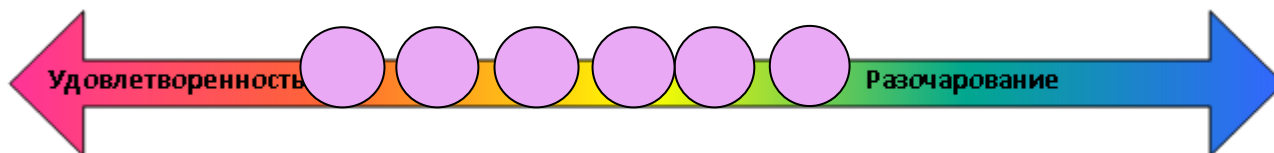


4. «Несуществующее животное». Представьте себе, что ты стал волшебником. Придумай, пожалуйста, такое животное, которого никогда и нигде не существовало. Оно появится только сейчас, когда ты его нарисуешь. Назови его. Напишите, где оно живет, и чем питается.



5. «Стрелка эмоционального состояния»

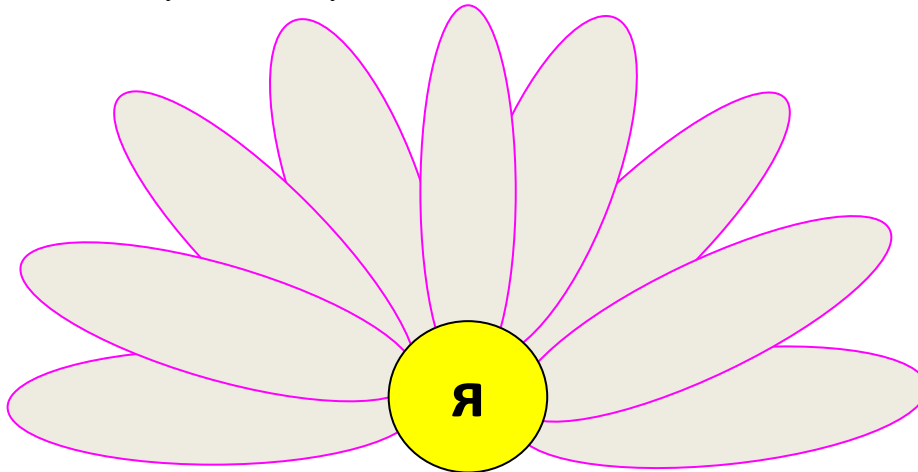
Определите свое состояние, чувство, после нашего занятия.



3 занятие. «Моя Вселенная».

1. «Мои сильные стороны»

Впишите в ромашку все ваши сильные стороны, то, что вы цените и любите в себе, что помогает вам в сложных ситуациях. Обсудите.



2. «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем». Вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, каким ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами).

В прошлом

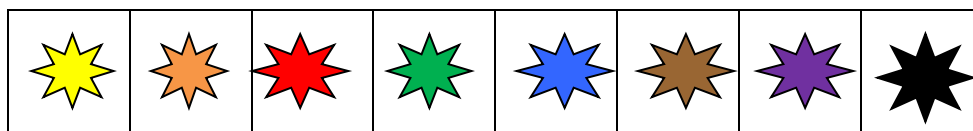
В настоящем

В будущем

3. «Моя Вселенная». Нарисуйте в центре листа солнце, т.е. солнышко -это вы сами. Ведь вы в действительности являетесь солнышком в жизни близких вам людей, согреваете их теплом, лаской, дарите радость. Нарисуйте в пространстве Вселенной – планеты. Планеты – это значимые для вас люди. Назовите планеты их именами. Это могут быть родители, близкие родственники, друзья, т.е. все те, кого вы любите, уважаете, кем гордитесь, восхищаетесь. - На карте Вселенной обозначьте звездочками наиболее яркие впечатления, которые оставили в вашей душе неизгладимый след. Это могут быть радостные события, праздники, любимые занятия, любимые города, путешествия. - Изобразите в пространстве Вселенной облака, тучи, туманности, иначе говоря, ваши проблемы, которые нужно решить. Это даже могут быть какие-то планы на будущее, мечты, так как они тоже требуют решения.

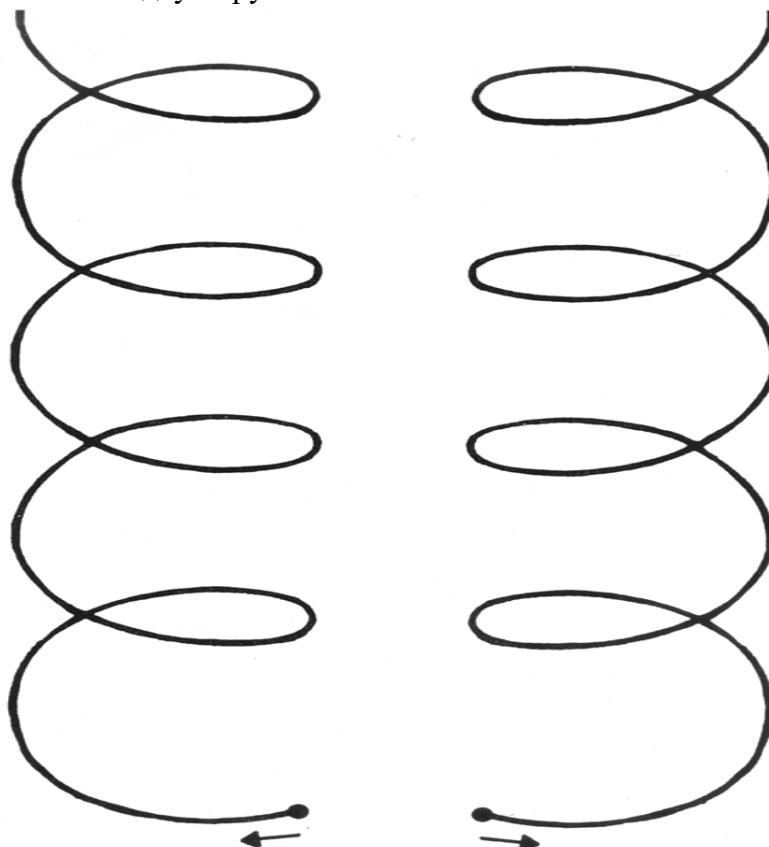
4. «Звездопад»

Выберите ту звездочку, цвет которой совпадает с вашим настроением.

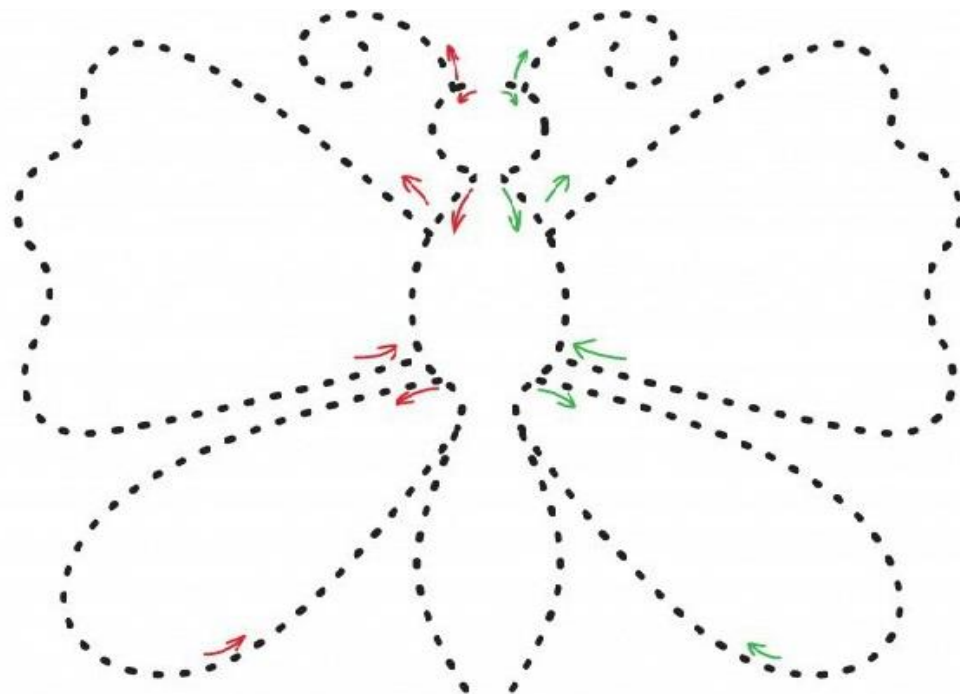


4 занятие. «Мое восприятие реальности».

1. «Нарисуй двумя руками». Давай попробуем в воздухе нарисовать линии двумя руками. А теперь возьми два карандаша в левую руку и правую и постарайся обвести по контуру одновременно эти линии двумя руками.



А теперь обведи по контуру бабочку двумя руками. После выполнения раскрась бабочку цветными карандашами.



2. «Мой тип восприятия». Ответьте на вопросы, закрасьте тот вариант ответа, который подходит вам больше всего.

| № | Вопросы | Никогда | Иногда | Часто | Всегда |
|----|--|---------|--------|-------|--------|
| 1 | Я запоминаю материал лучше, когда записываю его | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Читая, я для запоминания подчеркиваю | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Посторонние шумы раздражают меня во время занятий | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Я пользуюсь цветными пастами, карандашами для выделения главного, необходимого материала | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Чтобы понять, о чем говорит человек, мне необходимо смотреть ему в глаза | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Я люблю учиться и думать под музыку | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Я легко распознаю людей по голосам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Включая телевизор, я больше слушаю, чем смотрю | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | У меня очень хорошая память на однажды услышанный анекдот, шутку | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Я лучше запоминаю, когда мне рассказывают, а не когда я сам читаю | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | Когда я читаю про себя, я шевелю губами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | Я начинаю нервничать, если долго остаюсь без движения | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | При разговоре с человеком я прикасаюсь к нему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | Когда я нервничаю, я тереблю свои волосы или уши | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | Во время занятий, работы мне необходимы частые перерывы | 0 | 1 | 2 | 3 |

Подсчитай сумму:

ВИЗУАЛ ____

АУДИАЛ ____

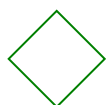
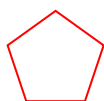
КИНЕСТЕТИК ____

Мой тип модальности (восприятия)

3. "Сейчас мы проверим уровень развития твоей памяти. Я буду называть тебе слова, а ты к каждому слову нарисуй картинку, по которой сможешь вспомнить потом это слово.

| | | | | |
|----|----|----|----|-----|
| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. |
| 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |

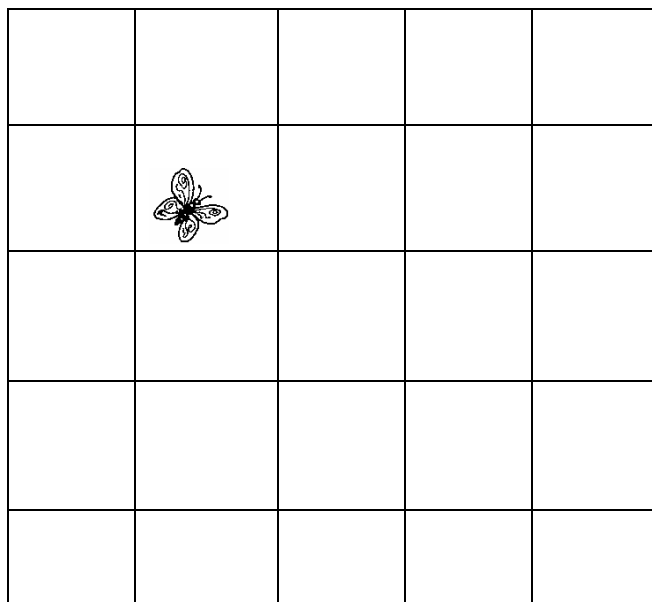
4. «Фигурки настроения». Выберите и раскрасьте ту фигурку, которая наиболее точно оценивает ваше состояние в данный момент.



5 занятие. «Внимательная сторона моего «Я»».

1. «Полет бабочки».

Внимательно слушайте и выполняйте мои команды. Перед вами игровое поле, по которому вы будете совершать полет вместе с бабочкой. Начинайте с клеточки, где она располагается, и следуйте в том направлении, в котором будет лететь бабочка. В конце задания, в каком квадрате остановитесь, нарисуйте бабочку.



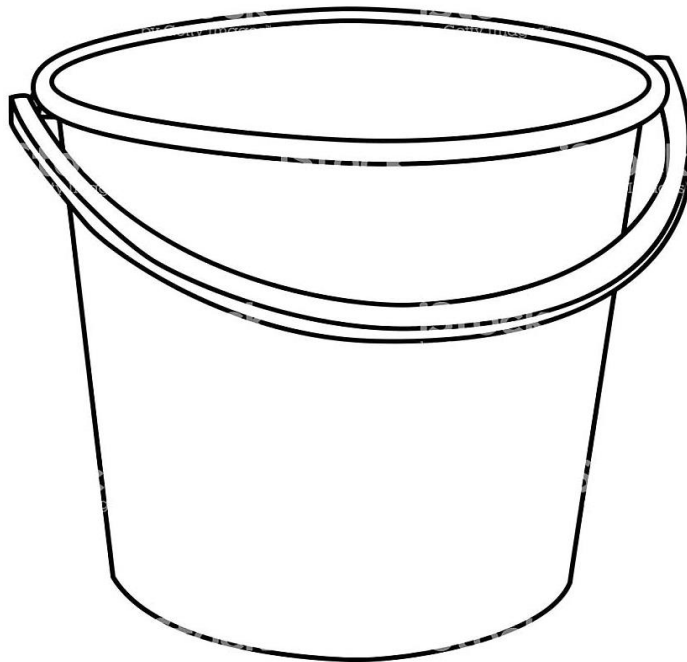
2. «Алфавит»

Время выполнения задания ограничено. Внимательно просматривайте буквы. Как можно быстрее найдите и зачеркните разными способами буквы:






1. «Ведро»

В жизни мы часто сталкиваемся с различными трудностями, проблемами, что-то хотим изменить в себе. Выбросите (впишите) в это мусорное ведро все то, что вас очень сильно беспокоит в последнее время.



2. « Светофор самочувствия». Выберите один из вариантов ответа: После занятия я чувствую себя:

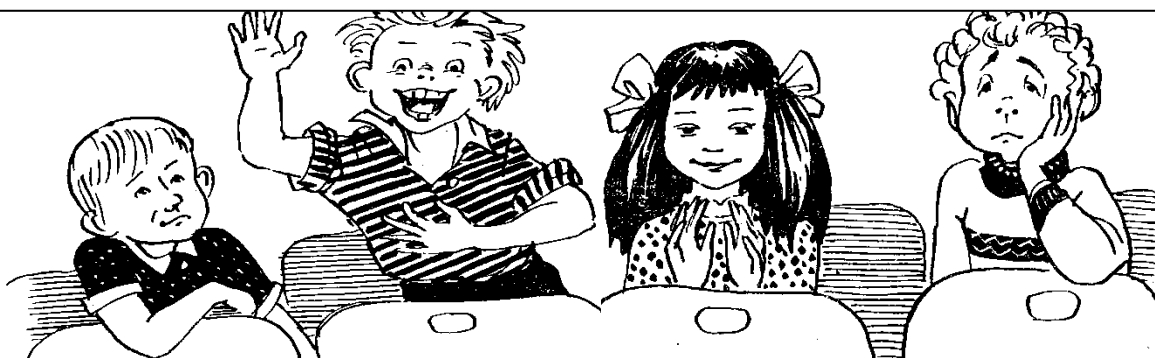
| | |
|------------------------------------|---|
| <i>Грустно и печально</i> |  |
| <i>Спокойно</i> |  |
| <i>Восторженно и жизнерадостно</i> |  |

6 занятие. «Тайны моего «Я»»»».

1. «Тест темперамента (изучение типа темперамента)». Сегодня на занятии мы с вами познакомимся с типами темперамента. Ответьте, пожалуйста, на предлагаемые ниже вопросы: Да «+» Нет «-»

| | | |
|----|---|--------|
| 1 | В жизни и учебе я стремлюсь к первенству, люблю соперничать и рисковать | Orange |
| 2 | Обычно я молчалив, не люблю болтать попусту | Purple |
| 3 | В общении с ребятами я стеснителен и застенчив | Green |
| 4 | Во время контрольной работы я обычно спокоен и уравновешен | Blue |
| 5 | Иногда я волнуюсь так, что не могу усидеть на месте? | Orange |
| 6 | Я лучше почитаю, дома, чем пойду общаться с ребятами на улицу? | Purple |
| 7 | Я очень смущаюсь, когда хочу познакомиться с симпатичным мне человеком противоположного пола | Green |
| 8 | Я не могу долго сердиться на человека, который меня обидел | Blue |
| 9 | Когда кто-то на меня из ребят кричит, я кричу им в ответ. | Orange |
| 10 | Я всегда выполняю свои обещания, даже если мне трудно это сделать | Purple |
| 11 | Я очень сильно переживаю даже незначительную ссору с друзьями | Green |
| 12 | Если дело перестает мне нравиться, я его бросаю и начинаю другое | Blue |
| 13 | Нередко при общении с одноклассниками, я могу обидеть их как словесно, так и физически | Orange |
| 14 | В школе и дома у меня есть четкий распорядок дел, которые я всегда выполняю тщательно и аккуратно | Purple |
| 15 | Перед любым важным для меня делом, я очень сильно нервничаю и переживаю | Green |
| 16 | Неудачи и неприятности меня очень редко расстраивают | Blue |
| 17 | Когда мне указывают на мои недостатки или ошибки, я резко реагирую на это, даже могу наругать | Orange |
| 18 | Я очень люблю оставаться подолгу один | Purple |
| 19 | Меня очень легко обидеть, довести до слез | Green |
| 20 | При общении с друзьями я часто выступаю в роли развлекателя, могу без особого труда внести оживление в скучную компанию | Blue |

Запомните! Плохих или хороших типов темперамента не бывает, у каждого типа есть свои особенности и свои недостатки.



флегматик

«+»

Надежный
Терпеливый
Уравновешенный
Осмотрительный

«-»

Пассивный
Медлительный

холерик

«+»

Энергичный
Активный
Увлеченный
Оптимистичный

«-»

Несдержанный
Раздражительный

сангвиник

«+»

Отзывчивый
Веселый
Общительный
Дисциплинированный

«-»

Легкомысленный
Непостоянный

меланхолик

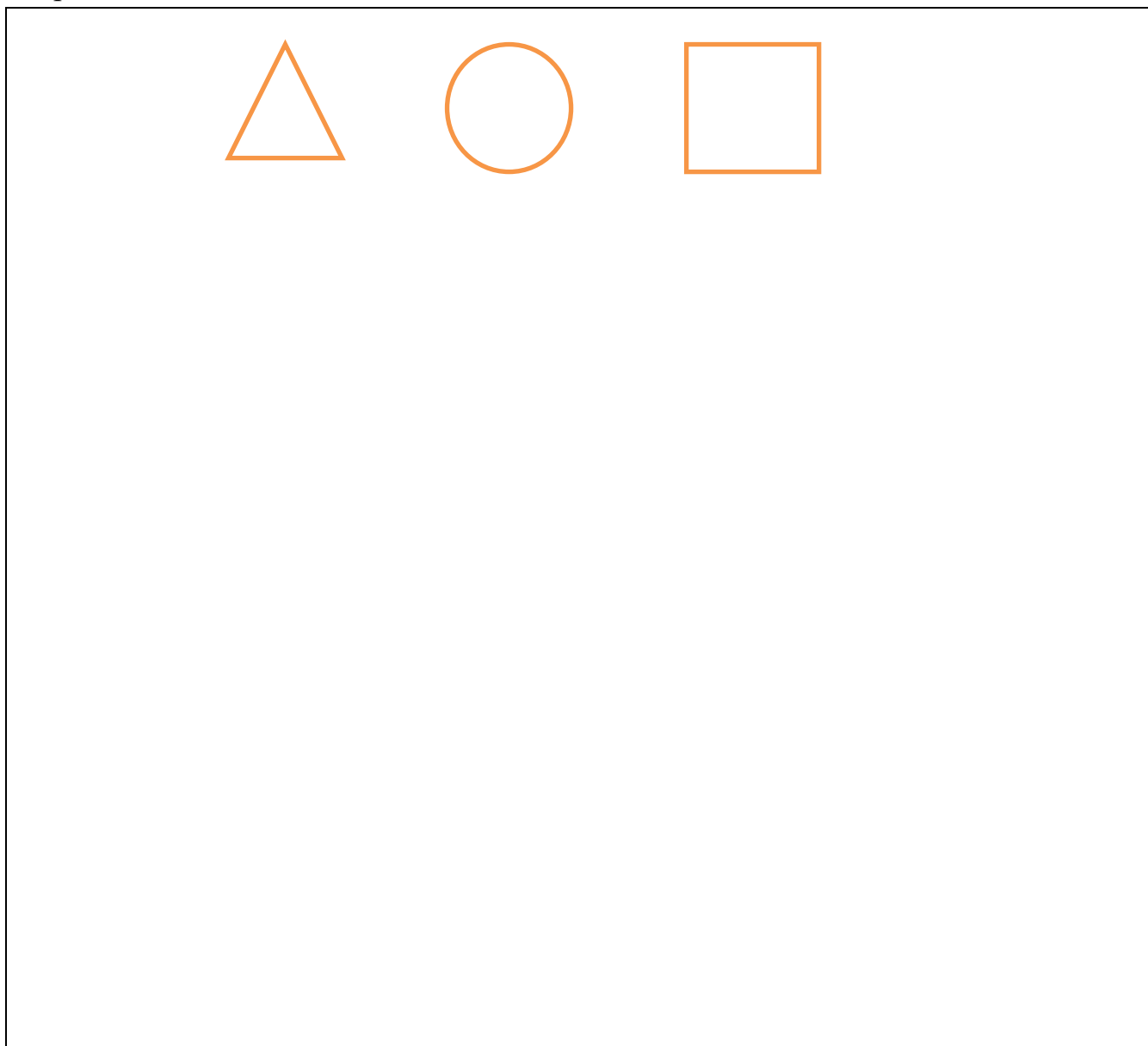
«+»

Сдержанный
Рассудительный
Человечный
Миротлюбивый

«-»

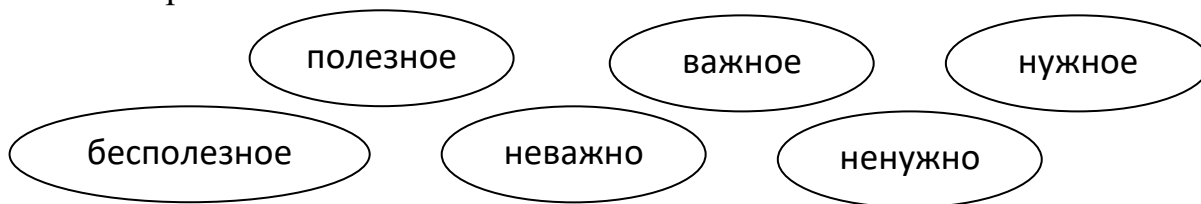
Ранимый
Тревожный

2. **«Рисунок человечка из геометрических фигур».** Нарисуйте, пожалуйста, фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности.



3. **«Номинация»**

Представьте, что проходит конкурс среди занятий, вы - член жюри этого конкурса. Подумайте, какую из ниже перечисленных номинаций, вы бы присудили нашему занятию. Закрасьте ее.



7 занятие. «Я среди других».

1. «Допишите предложения»

Самые близкие люди в моей жизни, это.....
 Когда я вырасту, я хочу жить в.....
 Когда я повзрелею, то стану.....
 Когда я злюсь, я похож(а) на.....
 Когда я грущу, я похож(а) на.....
 Когда я радуюсь, я похож(а) на.....
 Я горжусь собой потому, что.....

2. «Моя звездная карта»

Составьте свою звездную карту. Ответы на вопросы впишите в звездочки. Обсудите свою карту в группе с другими ребятами.



3. «Моя рабочая неделя»

Заполните таблицу. Раскрасьте дни недели и время суток цветными карандашами: **красным** цветом закрасьте то время, которое совпадает с большей нагрузкой для вас, **желтым** цветом, то которое совпадает со средней нагрузкой, **зеленым** – с отдыхом и развлечениями. Данная таблица покажет правильность распределения ваших сил в течение недели и каждого дня.

Большая нагрузка
 Небольшая нагрузка
 Отдых и развлечения

| | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
|-------|-------------|---------|-------|---------|---------|---------|-------------|
| утро | | | | | | | |
| день | | | | | | | |
| вечер | | | | | | | |

4. «Взаимообмен»

Вспомните все ваши качества. Каких качеств у вас в избытке, а каких не хватает? Подумайте, какое качество, которое есть у вас, вы бы могли отдать тому, у которого, на ваш взгляд, такого качества нет, и оно могло бы ему пригодиться. При этом взамен взять у него то качество, которое, как вы считаете, у него в избытке, а у вас, на ваш взгляд, его не хватает. Запишите в таблицу.

| № | Имя одноклассника | Дарю ему свое качество | Попрошу у него качество |
|----|-------------------|------------------------|-------------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

5. «Чудо-кактус». Нарисуй кактус, таким, каким ты его себе представляешь!



6. «Душевная погода».

Выберите то погодное условие, которое в большей мере похоже сейчас на ваше настроение.



8 занятие. «Правильная стратегия».

1. «Тест Филлипса»

Вам предлагается опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Здесь нет хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь. Если вы согласны с утверждением, которое зачитывает учитель, то под номером этого вопроса поставьте «+», если нет – «-».

"+"Согласен "-"Не согласен

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 11 | 21 | 31 | 41 | 51 |
| 2 | 12 | 22 | 32 | 42 | 52 |
| 3 | 13 | 23 | 33 | 43 | 53 |
| 4 | 14 | 24 | 34 | 44 | 54 |
| 5 | 15 | 25 | 35 | 45 | 55 |
| 6 | 16 | 26 | 36 | 46 | 56 |
| 7 | 17 | 27 | 37 | 47 | 57 |
| 8 | 18 | 28 | 38 | 48 | 58 |
| 9 | 19 | 29 | 39 | 49 | |
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | |

2. Упражнения для снижения ситуационной тревожности:

«Возьми себя в руки»

Ребенку говорят:

«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».



«Дыши и думай красиво»

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» – выдохни. Ты действительно успокоишься».



LUCKY DAY

Упражнение «Щенок отряхивается»

- Цель: Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.
- Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.



«Врасти в землю»

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

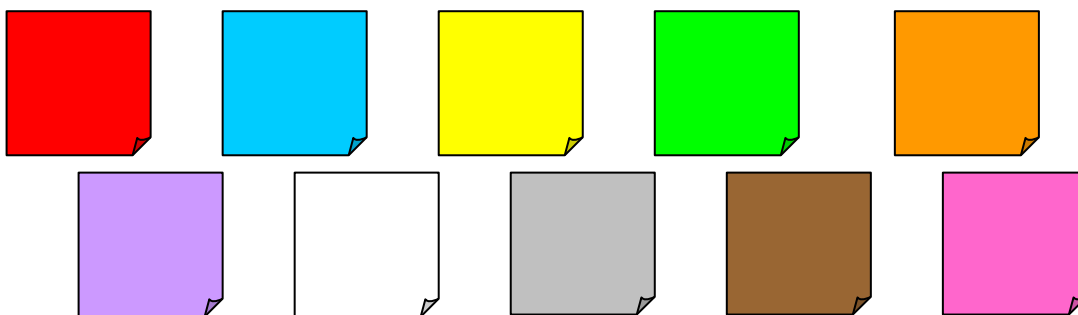


3. «Человек под дождем»

Представьте, что неожиданно начался дождь. Нарисуйте человека под дождем.



4. **«Цветные слова».** Запишите в каждом цветном листочке то слово, которое предъявлялось с данным цветом вам ранее.



5. **«Оценка для занятия»**

Закрасьте ту оценку, которую на ваш взгляд заслуживает наше занятие.



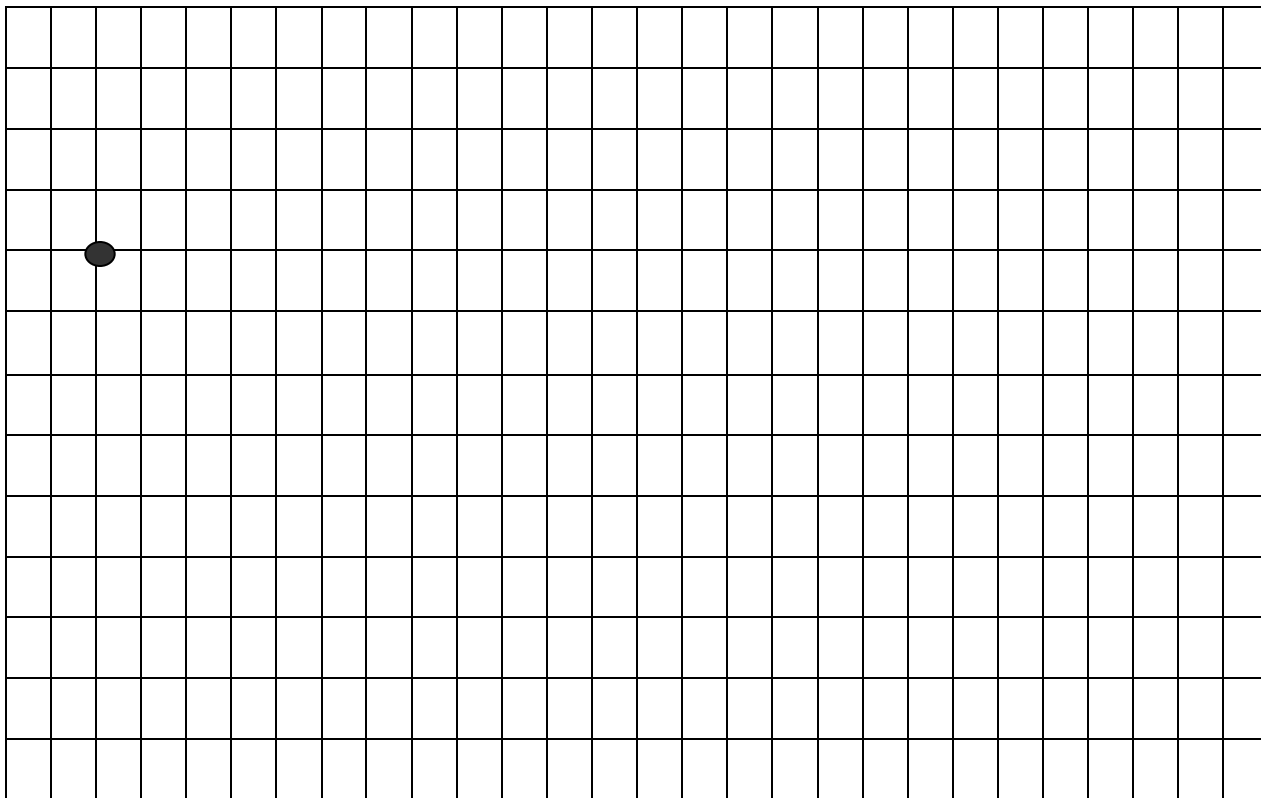
9 занятие. «Я и мое мышление».

1. Графический диктант

Если вы правильно выполните все команды, у вас получится изображение животного. Начинайте движение от точки.

4 клетки вправо, 1 клетка вверх, 1 вправо, 1 вверх вправо наискосок, 1 вниз, 1 вверх вправо наискосок, 1 вниз, 2 вправо, 2 вниз, 12 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 1 вниз, 1 вправо, 2 вниз, 1 влево, 1 вверх, 1 влево, 1 вверх,

1 влево, 1 вверх, 1 влево, 3 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 1 вверх, 2 влево, 2 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 1 вверх, 6 влево, 2 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 1 вверх, 2 влево, 2 вниз, 2 влево, 1 вверх, 1 вправо, 2 вверх, 1 влево, 1 вверх, 5 влево, 2 вверх.



Что получилось? Это _____

2. «Зонтик моих возможностей»

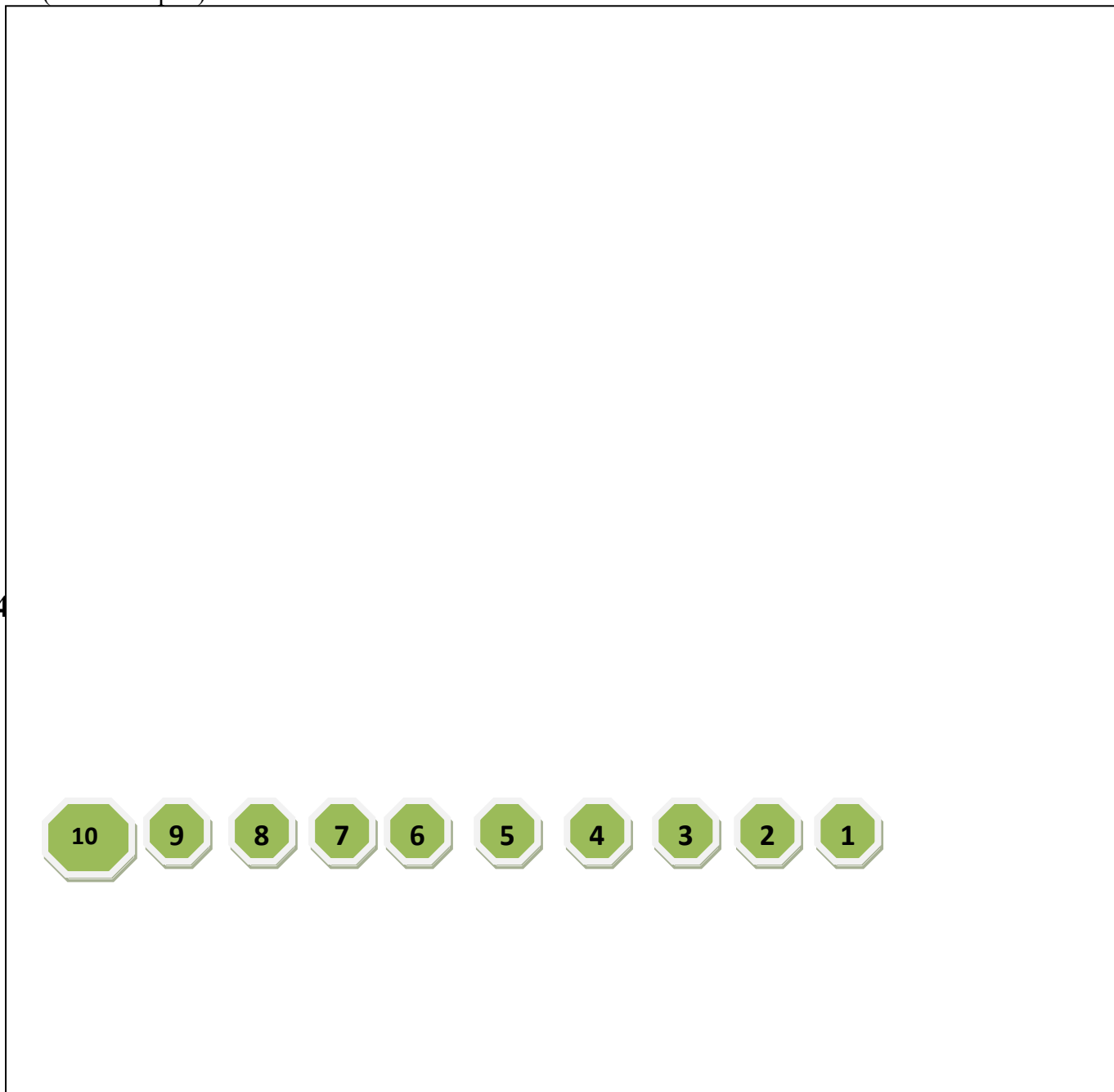


Напишите в зонтике свои возможности, достоинства, которые присущи только Вам. Обсудите свой зонтик с другими ребятами.

3. «Каракули».

Закройте глаза и нарисуйте линии, бессмысленно и свободно рисуя по поверхности листа. Постарайтесь «увидеть» в этих каракулях некий образ и развивайте этот образ уже осмысленно – используя те же краски (карандаши) и написание короткого рассказа (комментария).

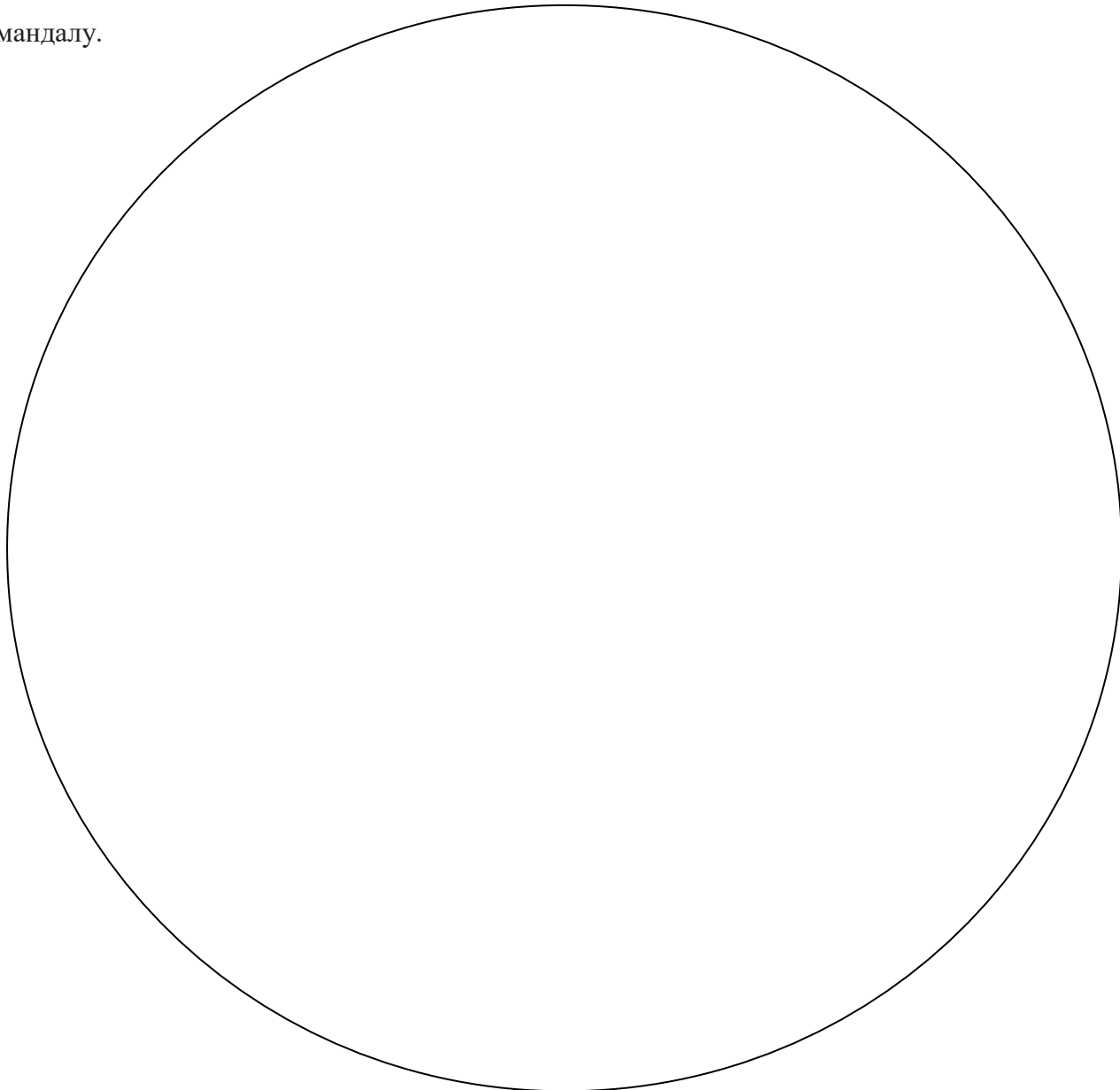
4



10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

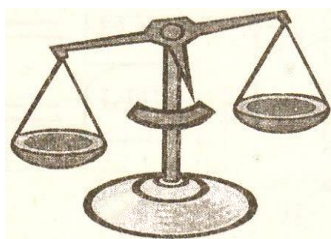
10 занятие. «Мандала моей души».

1. **«Мандала».** Сегодня мы с вами познакомимся с одним из методов арт-терапии: мандало-терапия. Мандала-это круг. «Закройте глаза и сосредоточьтесь на внутренних образах. Перед вами как на экране всплывают разные образы. Постарайтесь лучше взглянуть в эти образы и запомнить их. Кто уже увидел образы, может открыть глаза и начинать рисовать свою мандалу.



2. «Весы самочувствия»

Определите, какое из состояний сейчас у вас перевешивает: спокойствие, расслабленность или напряженность, скованность. Разложите ваши состояния по чашам весов.

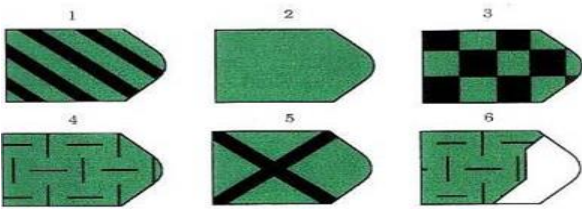
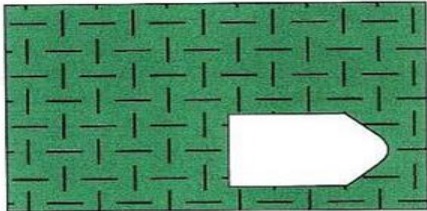


11 занятие. «Зеркало моих способностей».

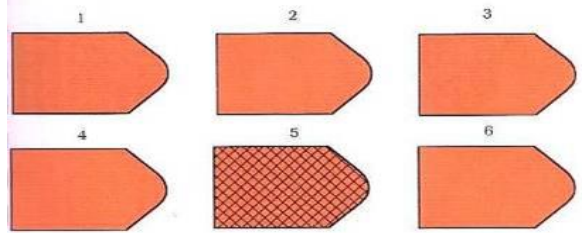
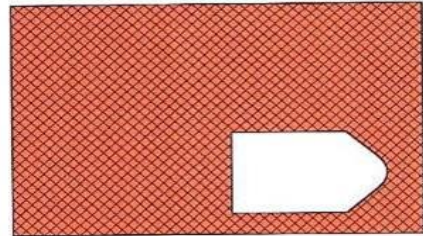
«Залатайте коврики». Перед вами коврики. У каждого из них внизу располагаются заплаточки. Изучите внимательно каждый, определите, какая из нижерасположенных заплаток больше всего подходит к просматриваемому коврику. Выделите ее. Результаты запиши в бланк ответов.

СЕРИЯ А

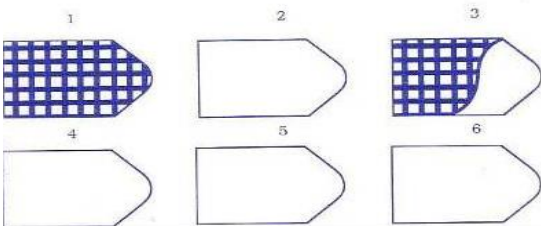
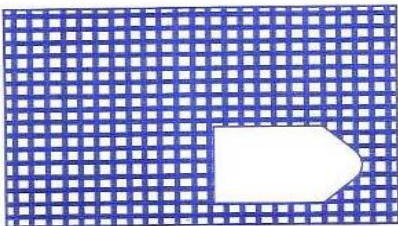
A1



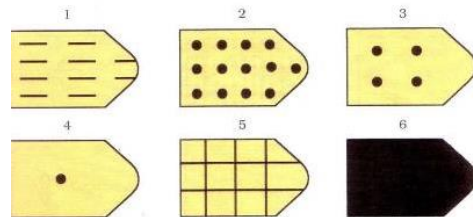
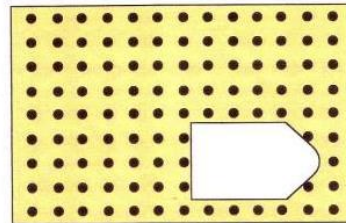
A2



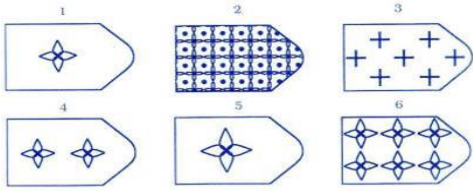
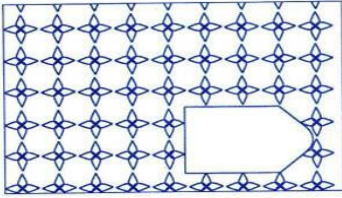
A3



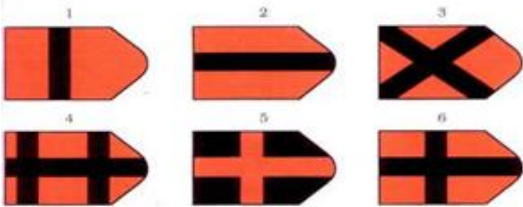
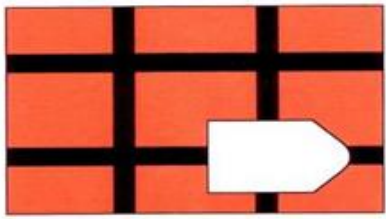
A4



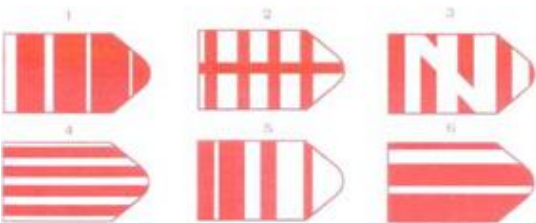
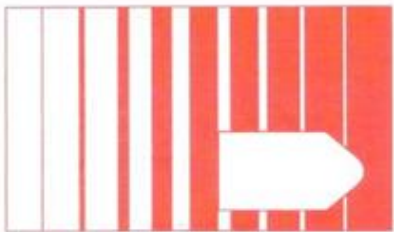
A5



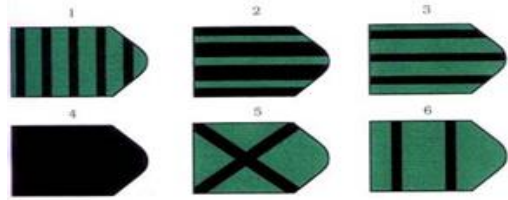
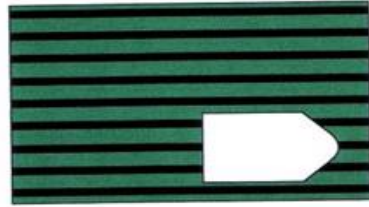
A7



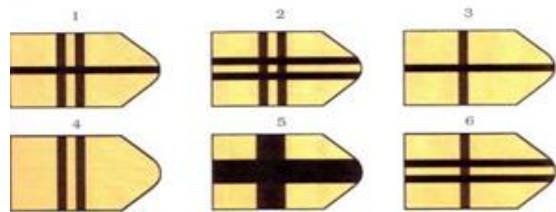
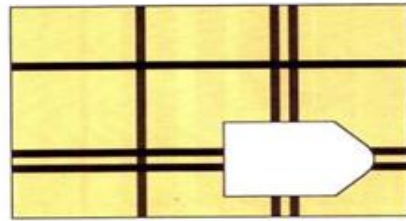
A9



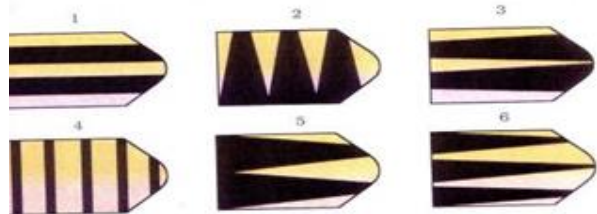
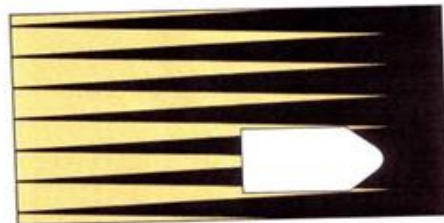
A6



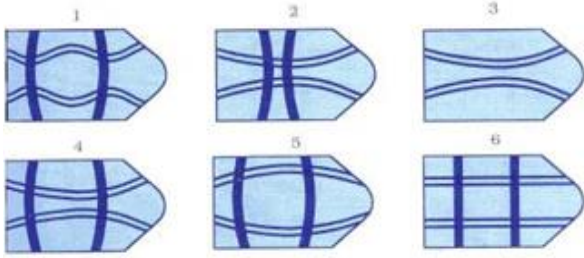
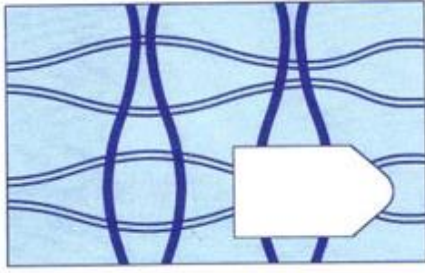
A8



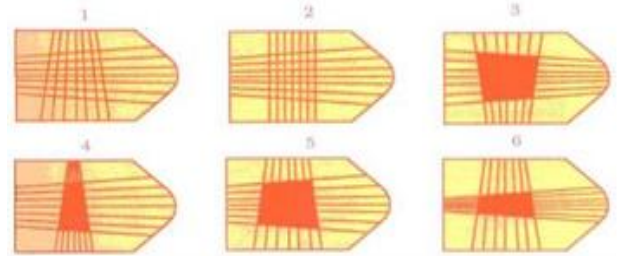
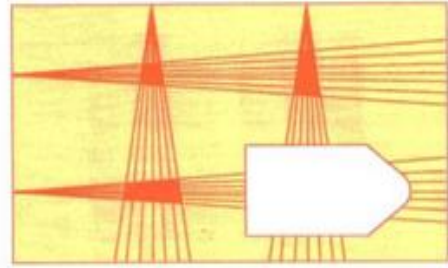
A10



A11

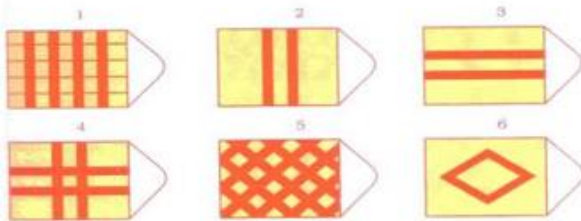
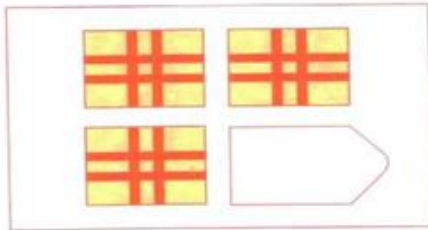


A12

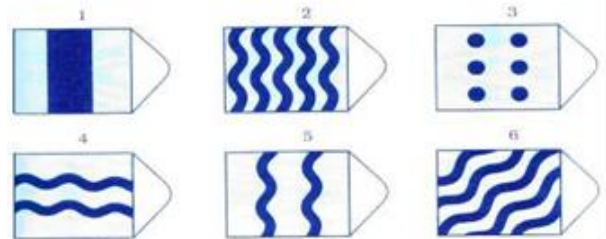
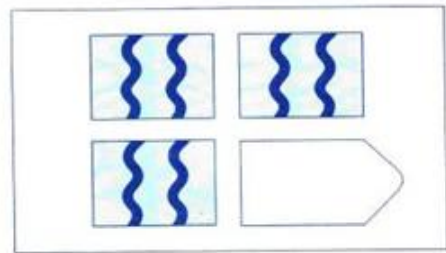


СЕРИЯ АВ

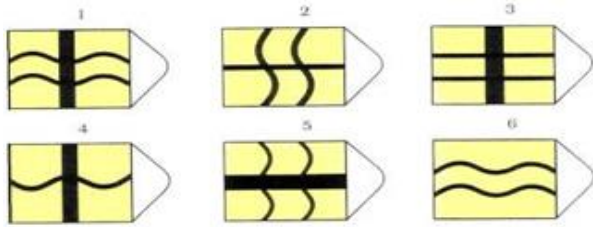
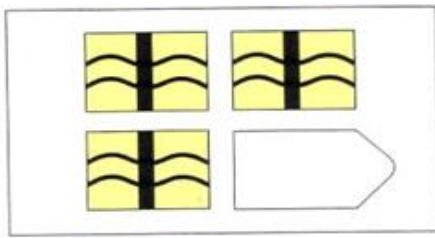
Ав1



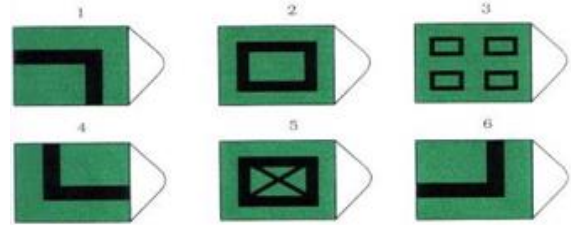
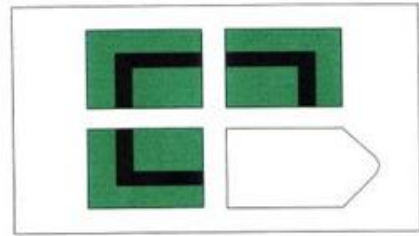
Ав2



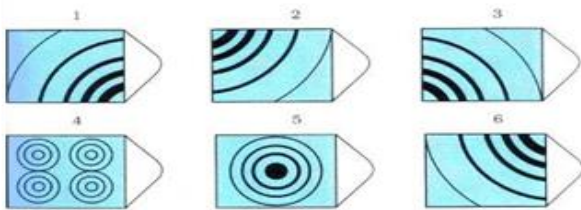
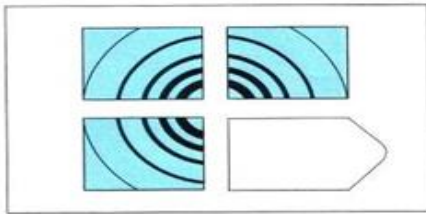
A_B3



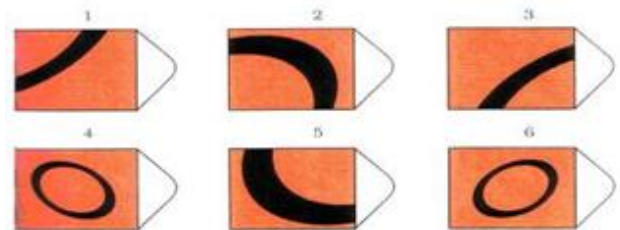
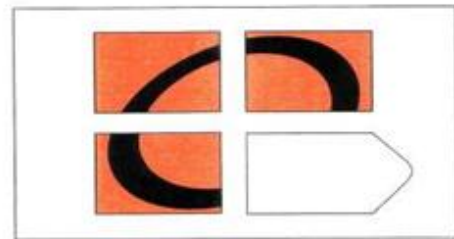
A_B4



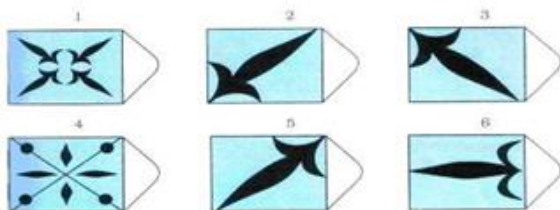
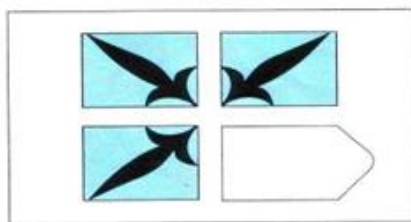
A_B5



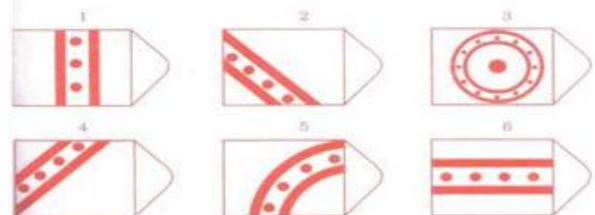
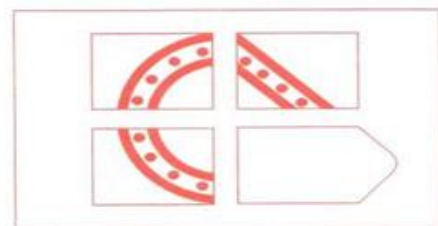
A_B6



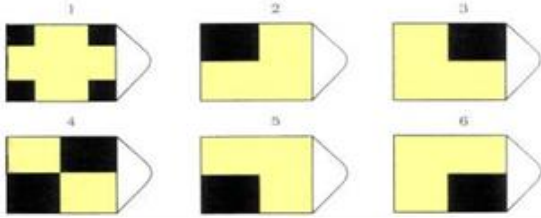
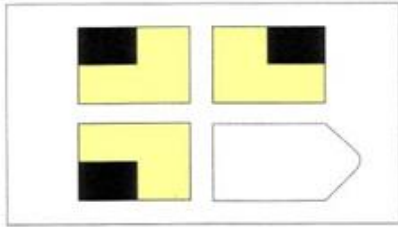
A_B7



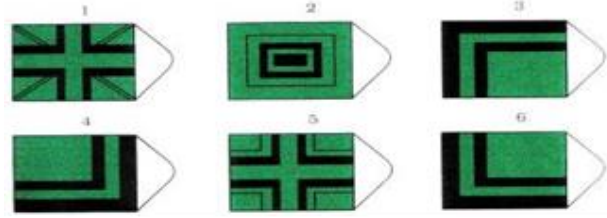
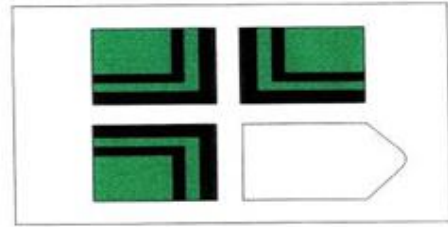
A_B8



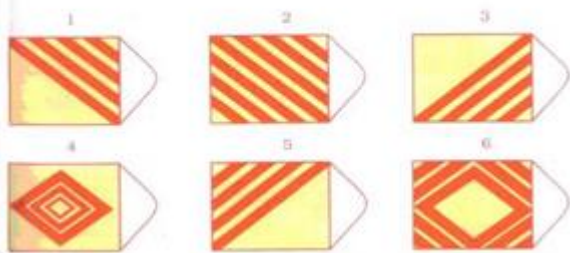
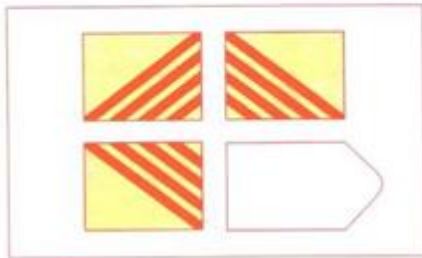
A_B9



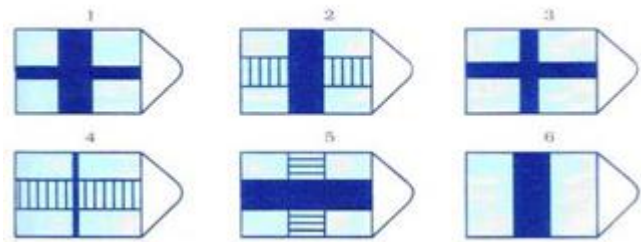
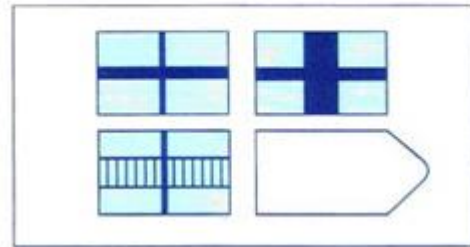
A_B10



A_B11

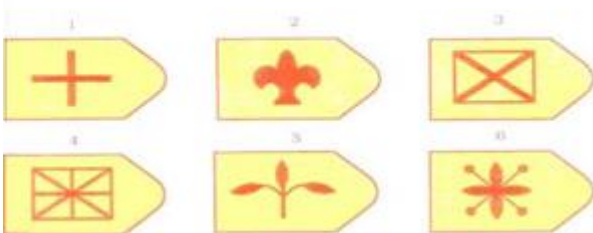


A_B12

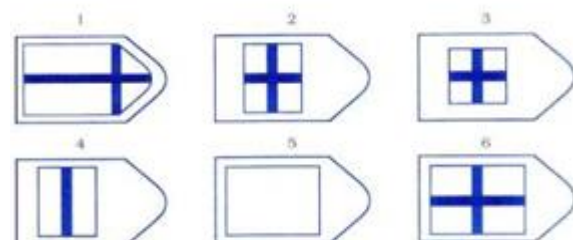
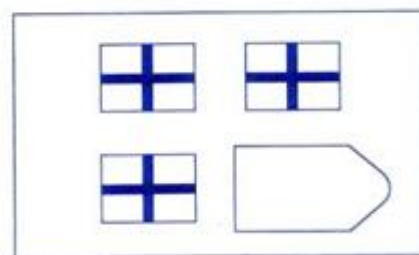


СЕРИЯ В

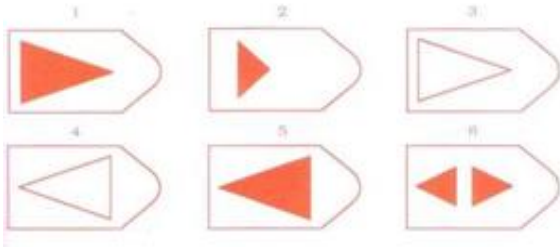
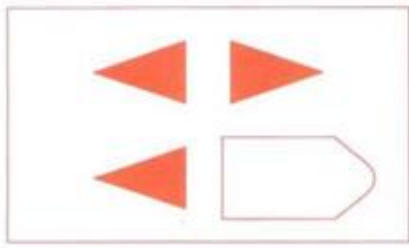
B1



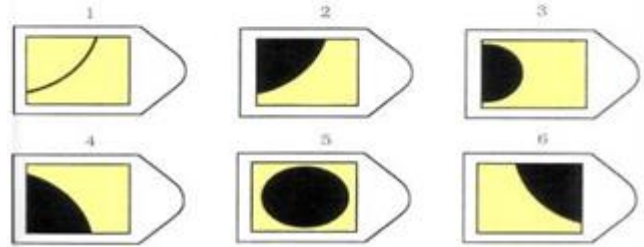
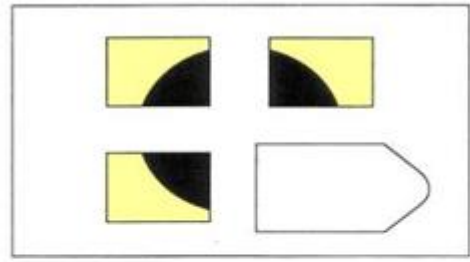
B2



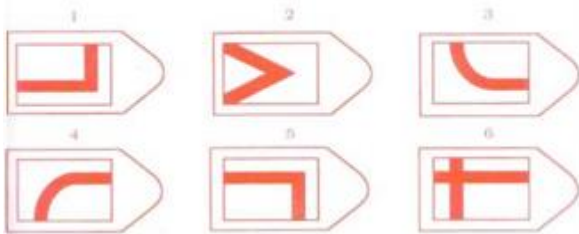
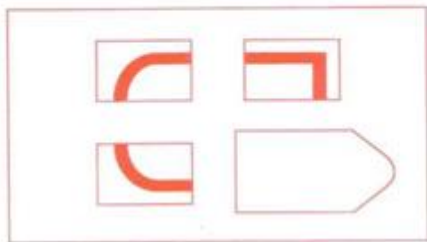
B3



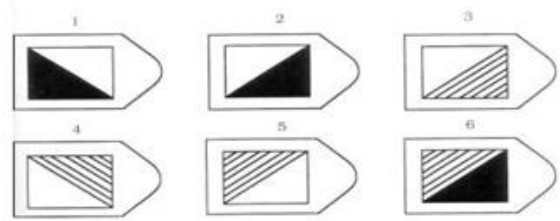
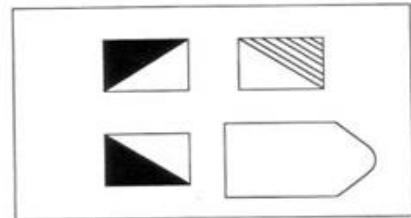
B4



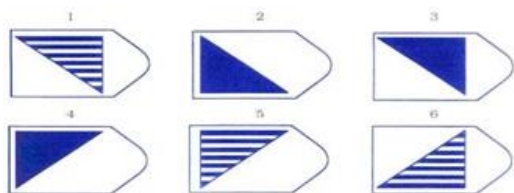
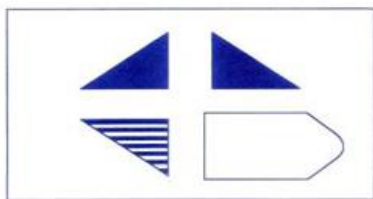
B5



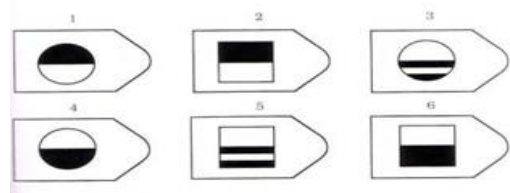
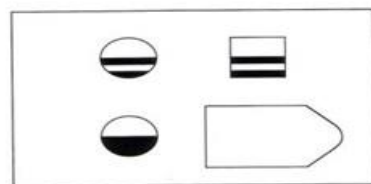
B6



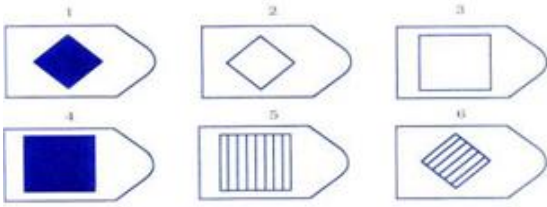
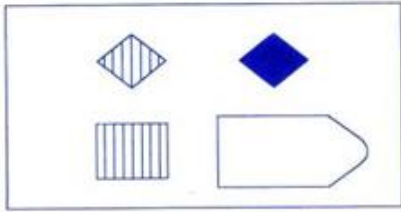
B7



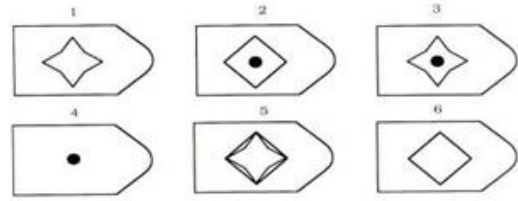
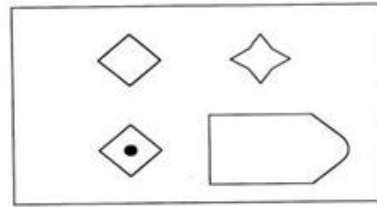
B8



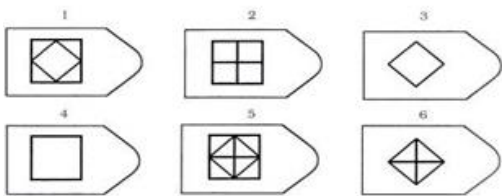
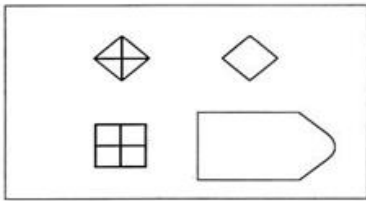
B9



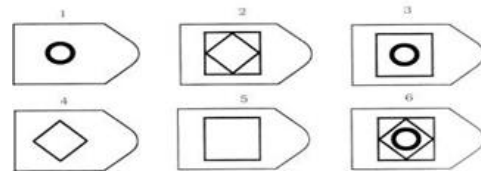
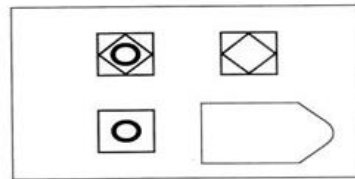
B10



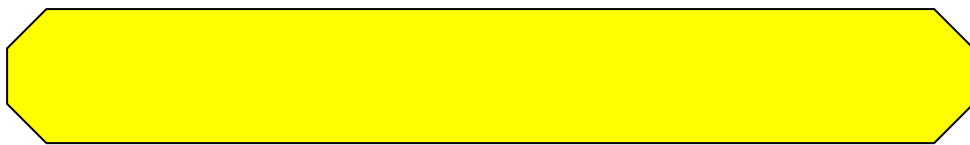
B11



B12

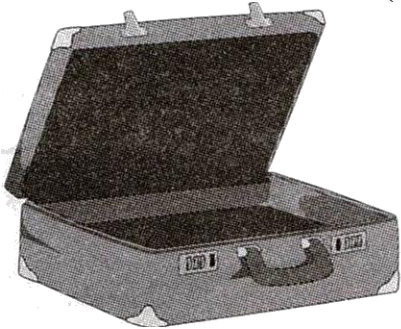


Мой результат:



12 занятие. «Мой выбор».

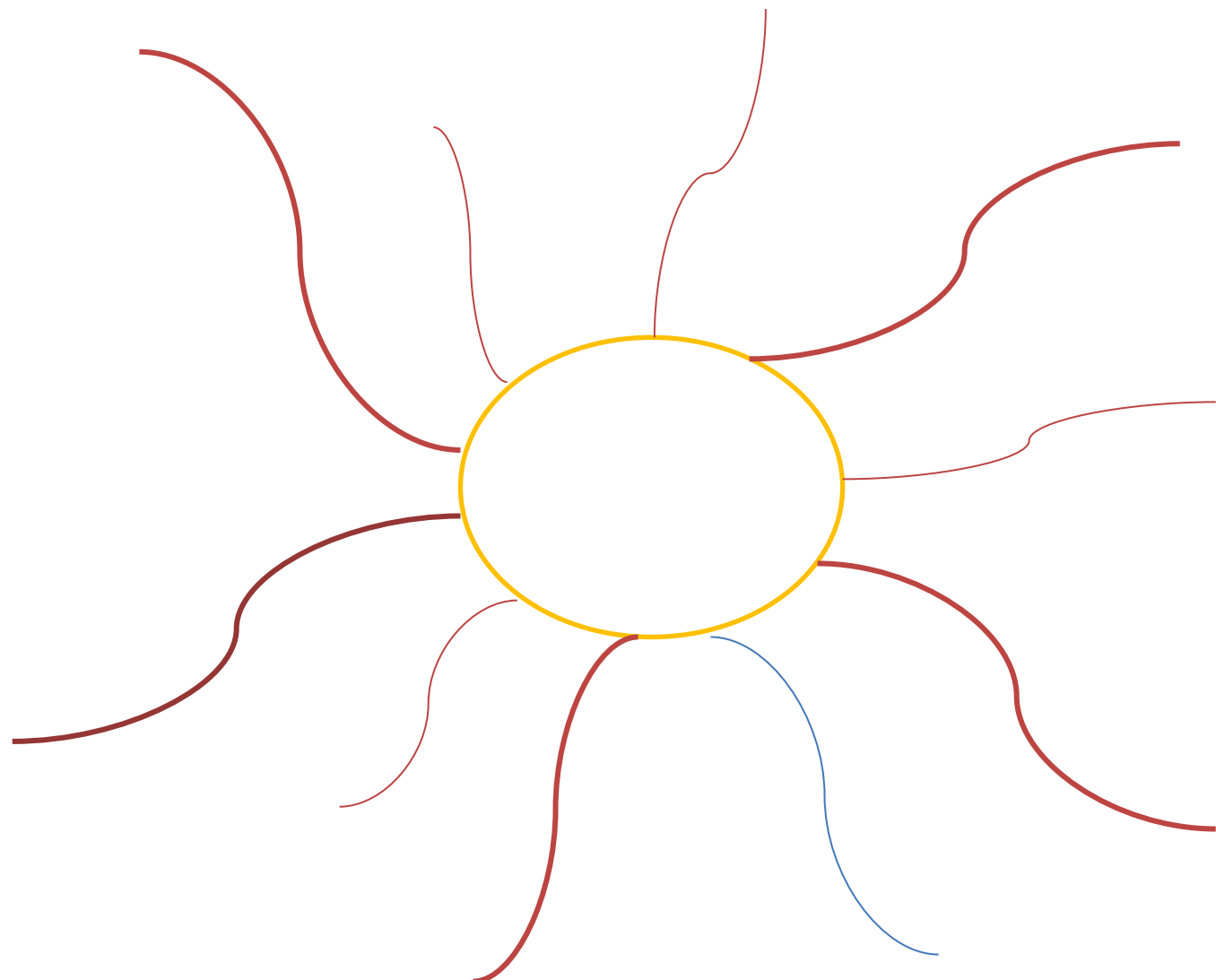
1. **«Чемодан ценностей».** Представьте, что мы отправляемся в далекое путешествие. Вам необходимо взять с собой 8 самых важных и нужных вам в жизни ценностей (людей, вещей, понятий). Запишите, что вы возьмете с собой.



| Мои ценности | |
|--------------|--------|
| 1..... | 5..... |
| 2..... | 6..... |
| 3..... | 7..... |
| 4..... | 8..... |

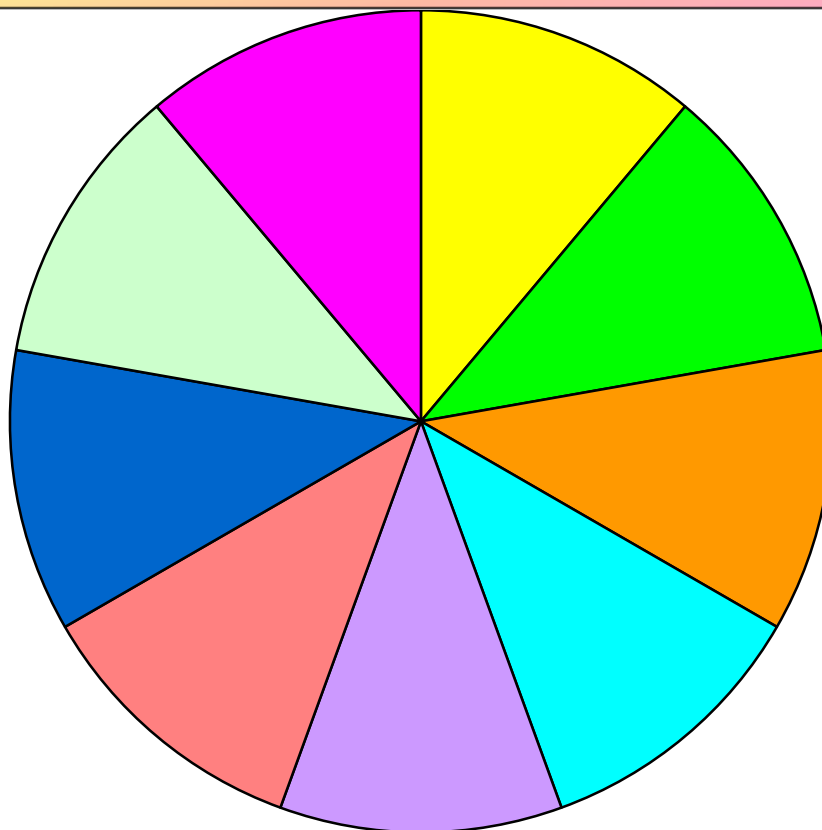
2. **Интеллект - карта (карта мышления)**

Нарисуйте в центре главную тему вашей карты (в нашем случае **«Моя цель»**) Лучше всего использовать яркий, запоминающийся образ вашей темы. На каждой из ветвей напишите одну идею (мысль, образ, понятие), связанных с главной темой из тех, что вы сгенерировали во время мозгового штурма. К основным идеям также подведите несколько ветвей, который связаны с ними



3. «Колесо успеха»

Впишите в колесо качества, которые необходимы вам, чтобы быть более сильным, здоровым, счастливым и успешным. Обсудите свое колесо успеха



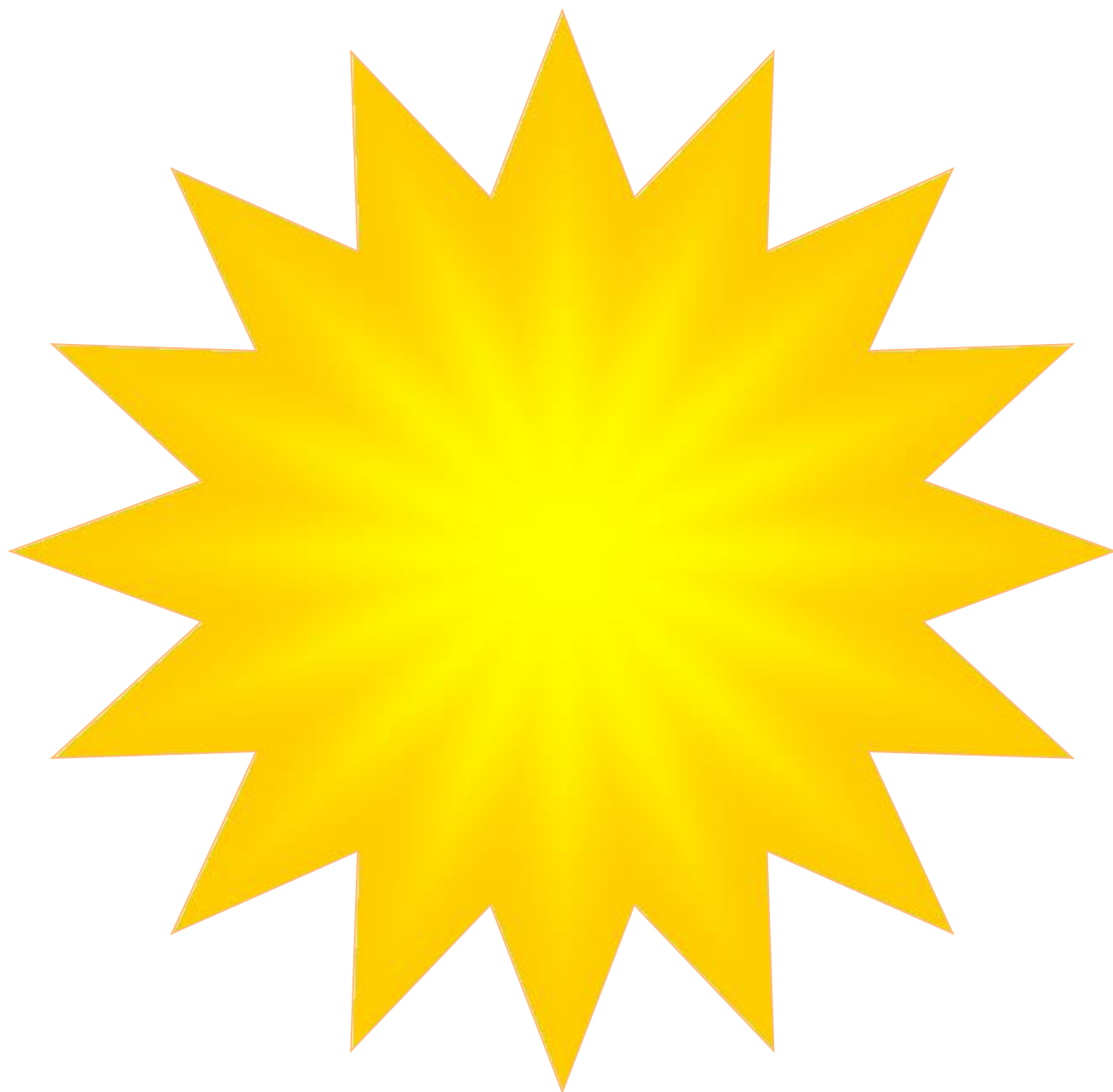
4. «Знаете ли вы себя?». Оцените ваши знания о себе по пятибалльной системе. «5» - ставится за отличное знание о себе, «1» - за его отсутствие. Подсчитайте сумму выбранных вами оценок- это уровень ваших знаний о себе.

| | | |
|--|-----------|---------|
| Я знаю свой тип темперамента | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю особенности своих органов чувств | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю, какое у меня внимание и мышление | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю, какая у меня память | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю, как справиться с плохими переживаниями | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю свой характер | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю особенности дружеских взаимоотношений | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю свои достоинства и недостатки | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю свои трудности и проблемы | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| Я знаю особенности своего поведения | 5 4 3 2 1 | Не знаю |
| УРОВЕНЬ ЗНАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ СВОЕГО «Я» | | |

Вернитесь к нашим первым занятиям. Сравните, какой уровень знаний особенностей своего «Я» у вас был тогда, и какой, стал сейчас? Изменился ли он? В какую сторону?

Пожелания

Напишите, пожалуйста, в лучиках звездочки небольшие добрые пожелания себе, друзьям, родителям, учителю, психологу.



Список литературы

1. Ануфриев А.Ф. Костромина С.Н. «Как преодолеть трудности в обучении детей». М.,1998.
2. Бинэ Флоранс Мой маленький блокнот. «Развиваем уверенность в себе» / - Минск: Попурри,2019.- 2019год - 96стр.
3. Ефанова З.А. «Развитие мышления». – Волгоград: Корифей,2005. -96с.
4. Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей». - Ярославль: Академия развития,1998.-208с.
5. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе- М.: Генезис, 2003. -122 стр.
6. Кипнис М. Ш. «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» Жанр: Психология, Классическая и профессиональная психология Серия: Библиотека успешного психолога. Год издания: 2017. Издательство: АСТ
7. Осипова А.А., Малашинская Л.И. «Диагностика и коррекция внимания».- М.: ТЦ Сфера,2004.
8. Пилипко Н.В. «Приглашение в мир общения»././Возможности практической психологии в образовании. - М.:УЦ Перспектива,2001.
9. Сиротюк А.Л. «Коррекция развития интеллекта школьника».- М.: ТЦ Сфера,2003.
- 10.Симановский А.Э. «Развитие творческого мышления детей». – М.: ТЦ Сфера,2007.
- 11.Слободняк Н.П. «Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении». М.:АЙРИС-пресс,2006.-256с.
- 12.Степанова О.А. «Профилактика школьных трудностей».- М.: ТЦ Сфера,2003.- 128с.
- 13.Холодова О. «Юным умникам и умницам». - М.: Росткнига, 2005.-128с.
- 14.Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я» Уроки психологии в средней школе (5-6 классы)- М.: Генезис, 2005. – 207 стр.