

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Я У СЕБЯ ЕСТЬ!

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Я У СЕБЯ ЕСТЬ!

Брянская область, г. Новозыбков
2017 г.

Я у себя есть!: учебно-методическое пособие. Издание первое. – Новозыбков, 2017. – 22 стр.

«Я у себя есть!» – это сборник игр и упражнений. Он адресован педагогам, вожатым и всем взрослым, которые заботятся о здоровье детей, их эмоциональном опыте, потребности каждому человеку познавать себя и окружающий мир. Проведение подобных игр способствует воспитанию у детей уважительного и внимательного отношения к личности человека; подготовке к социализации, основанной на знании своего «Я» и умении применять свое знание в процессе адаптации.

Учебно-методическое пособие «Я у себя есть!» изготовлено в рамках проекта «Ресурсный центр «Радимичи» для развития некоммерческого сектора Брянской области». При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации № 68-рп от 05.04.2016 г., и на основании конкурса, проведенного Благотворительным фондом поддержки семьи, материнства и детства «Покров».

Авторы-составители: Вдовиченко Г., Польская С.

СОДЕРЖАНИЕ

Самоидентификация личности	4
«Плакат о себе»	6
«Я-знак»	6
«Кроссворд личности»	7
«Я рисую себя»	7
«Личность»	7
«Кроссворд имен»	8
«Меня зовут ... , и я делаю вот так...»	9
«Какой я?»	9
«Имена»	10
«Групповая анкета»	10
«Наблюдение за партнером»	11
«Я тоже»	11
«Зеркало»	12
«Центр»	12
«Какой Я?»	12
«Карусель»	13
«Найди того, кто...»	13
«Кого это касается?»	14
«Мои сильные стороны»	14
Приложение № 1	16
Приложение № 2	17
Приложение № 3	18
Использованная литература	19

САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

В быту слово «самоидентификация» мы слышим редко. Но с проблемой самоидентификации каждый человек встречается довольно часто. В социальной психологии под самоидентификацией понимается процесс становления представлений индивида о себе, своем месте в мире, отождествлением себя с определенной нацией, социальной группой, с некоторым стереотипным образом.

Зачем ребенку самоидентификация? Самоидентификация является одним из ключевых элементов личности человека. Она помогает ребенку понимать себя, окружающий его мир и использовать его энергию для собственного блага. Формирование и развитие самоидентификации начинается еще в дошкольном возрасте. Поведение детей носит имитационный характер, в процессе которого дети повторяют интонационные характеристики голоса, высказывают мысли, принадлежащие взрослым. Сначала такое подражание ребенком не осознается, но постепенно по мере его становления, оно выходит с автоматического уровня на уровень подсознания. Ребенок идентифицирует себя с яркими качествами значимых окружающих, в первую очередь с качествами родителей. Он узнает, к какому полу он относится, затем – к какой национальности. Немного позднее он начинает идентифицировать себя с тем социальным слоем, к которому принадлежат его родители, с городом и страной, где он живет.

Особое значение в становлении личностной и социальной идентичности играет подростковый возраст. На него приходится установление мостика между ребенком, которым он являлся, и взрослым, которым он станет.

Процесс самопознания не имеет границ, так как человек постоянно меняется. Он меняет социальные роли, переходит из одной возрастной категории в другую и, для того чтобы его самосознание было соответствующим реальности, ему надо постоянно корректировать представления о себе. Кто я такой? Этим вопросом человек озабочен на протяжении всей своей жизни. В зависимости от того, как он на него отвечает, зависит формирование его Я-концепции.

Важную роль в самопознании играет самооценка. Отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, об отношении к себе других людей формирует самооценку. Самооценка представляет собой преимущественно эмоциональное отношение к собственному образу: «Я талантлив», «Я не хуже других» и т. д. Самооценка субъективна, но в ее основе лежат не только собственные суждения, но и мнения других о человеке. Человек оценивает себя двумя путями: во-первых, сопоставляя уровень своих притязаний с объектив-

ными результатами деятельности; во-вторых, путем сравнения себя с другими людьми.

Практика показывает, что современное состояние системы образования не всегда создает рациональные условия для личностного развития детей. Несовершенство форм и методов воспитания и обучения в школе, духовного, культурного и личностного развития детей, отсутствие оптимальных средств и методов, направленных на самопознание, самооценку, создание образа «Я», на выработку умений и навыков межличностного взаимодействия создает предпосылки для поиска новых образовательных методик и технологий.

Среди различных форм и методов, направленных на развитие личностных качеств, в частности на самопознание и самоидентификацию, значительное место занимают игровые неформальные занятия с элементами тренинга. В данном пособии мы подготовили перечень игровых упражнений, способствующих развитию самопознания посредством понимания своих индивидуально-психологических и социальных особенностей.

Преимущество таких игровых упражнений заключается в том, что, во-первых, игровые ситуации соответствуют возрастным особенностям и потребностно-мотивационной сфере личности ребенка, что создает благоприятный фон для их личностного развития. Во-вторых, в ходе данных игровых упражнений часто возникают условия для творческого подхода в решении проблемных ситуаций и задач, что позволяет ребенку занимать позицию активного субъекта. В активной позиции у ребенка возникает собственное отношение к окружающей действительности, создается свой стиль поведения и деятельности. В-третьих, проведение этих игровых упражнений дает возможность раскрыть и реализовать свои возможности, познать свои сильные и слабые стороны, выработать умения и навыки межличностного взаимодействия.

«ПЛАКАТ О СЕБЕ»

Инвентарь: журналы, газеты, бумага формата А4 или А3, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, клей, веревка, прищепки по количеству работ.

Возраст участников: 7 лет и старше.

Ведущий предлагает участникам сделать плакат о себе. Для этого каждому участнику нужно найти в газетах, журналах картинки или слова, которые каким-то образом подходят человеку, что-то важное сообщают о нем. Необязательно это должно быть узнаваемым или понятным для других. Всё возможно и всё правильно, если человек может связать это с собой. Ведущий определяет время для проведения этого творческого задания.

Затем ведущий предлагает каждому участнику закрепить получившийся плакат на веревке, висящей вдоль помещения, и представить свою работу. После презентаций плакатов участники обсуждают процесс создания плакатов. Возможные вопросы ведущего:

- Как ты искал картинки, надписи?
- Ты сначала что-то подумал о себе, а потом искал подходящую картинку или наоборот?
- Что ты смог заметить и запомнить в плакатах других участников?
- Что нового ты узнал о других участниках?

«Я-ЗНАК»

Инвентарь: бумага формата 10 см х 15 см, цветные карандаши, фломастеры, маркеры.

Возраст участников: 8 лет и старше.

Ведущий показывает участникам свой бейдж, на котором написано его имя, и объясняет, что имя на бейдже сразу показывает, кому он принадлежит.

Затем он предлагает участникам представить, что им нужно вместо имени придумать и изобразить знак, рисунок или символ, по которым можно будет узнать, кому принадлежит бейдж. Для символов нельзя использовать буквы.

Участники выполняют задание индивидуально. Затем все получившиеся бейджи смешиваются, и участники пытаются угадать по символу, кому из участников они принадлежат.

После угадываний участники и ведущий обсуждают произошедший процесс. Возможные вопросы ведущего:

- Как ты себя чувствовал, когда другие угадывали твой символ?
- Тебе трудно было удержаться и не подсказать ответ?
- Что ты чувствовал, когда твой символ угадали не сразу?
- Как ты думаешь, насколько хорошо тебя знают ребята в группе?
- Как ты думаешь, почему не все дети знают тебя хорошо?

«КРОССВОРД ЛИЧНОСТИ»

Инвентарь: бумага формата А4 или А3, фломастеры, маркеры.

Возраст участников: 10 лет и старше.

Ведущий предлагает каждому в качестве основного слова кроссворда написать свое имя заглавными буквами по горизонтали в центре листа (на флип-чарте ведущий демонстрирует это); затем подумать и записать в кроссворд те качества, которые особенно нравятся в себе.

В конце ведущий может собрать получившиеся кроссворды и зачитать качества на некоторых кроссвордах. Задача участников – угадать, о ком идет речь. Ведущий и участники обсуждают процесс заполнения кроссвордов. Возможные вопросы ведущего:

- Что тебе понравилось в этом задании?
- Ты узнал что-то новое для себя о других участниках?
- Что нового о тебе смогли узнать другие участники?
- Как ты думаешь, какие из качеств, которые ты любишь в себе, также нравятся другим?
- Какие качества в тебе ценят твои родители?
- Какие свои хорошие качества ты не записал в кроссворд, потому что не хватило места или они не подошли по буквам?

«Я РИСУЮ СЕБЯ»

Инвентарь: карточки, фломастеры, маленькие зеркала по количеству участников.

Возраст участников: 7 лет и старше.

Ведущий предлагает участникам вспомнить ситуацию, в которой они были сильно рассержены, и попытаться изобразить гнев при помощи мимики. При этом нужно рассмотреть свое лицо в зеркале и нарисовать его. Возможные темы для рисования:

- «Так я выгляжу, когда я очень рад»;
- «Так я выгляжу, когда я очень зол»;
- «Так я выгляжу, когда я очень удивлен»;
- «Так я выгляжу, когда я любопытно».

Ведущий и участники обсуждают процесс рисования. Возможные вопросы ведущего:

- Какие ситуации ты вспомнил?
- Какие темы было рисовать легче? Труднее?
- Какое состояние тебе нравится рисовать больше всего?

«ЛИЧНОСТЬ»

Инвентарь: небольшие листочки бумаги, по 15 штук для каждого участника, фломастеры/ручки по числу участников.

Возраст участников: 13 лет и старше.

1 этап. В парах участники задают один и тот же вопрос 15 раз: «Кто ты?» попеременно и записывают ответ другого на карточках.

Например:

– Кто ты?

– Я мама.

– Кто ты?

– Я спортсменка.

– Кто ты?

– Я дочь.

(Национальность, религия, возраст и т.д.).

2 этап. В парах продолжается работа. Ведущий предлагает определить, что из написанного на карточках менее важно для каждого из них. Для этого участники кладут карточки друг друга перед собой. И задают попеременно друг другу один и тот же вопрос: «Кто ты?» Например: «Как ты думаешь, что из этого наименее важно для тебя?»

Спортсменка (карточка со словом «спортсменка» убирается). И так участники делают до тех пор, пока не останется 5 карточек.

3 этап. Участники берут свои ответы и раскладывают как веер в руках. Ведущий проходит мимо и вырывает безжалостно две карточки. У каждого участника остается только три карточки.

4 этап. Обсуждение:

– Почему было трудно сначала ответить на вопрос «Кто ты?»

– Если не было трудно, то почему?

– Было ли это волнительно для тебя, когда ведущий мял и выбрасывал твои карточки?

– Ты удовлетворен оставшимися тремя карточками? Они точно описывают тебя?

– Можешь ли ты скрывать эти вещи о себе от людей? Если бы тебе пришлось это делать, как бы ты себя чувствовал?

«КРОССВОРД ИМЕН»

Инвентарь: бумага формата А4 или А3, фломастеры, маркеры.

Возраст участников: 10 лет и старше.

Ведущий предлагает каждому написать свое имя заглавными буквами по горизонтали в центре листа (на флип-чарте ведущий демонстрирует это) и подумать, чьи имена из присутствующих в группе детей подходят к его имени в кроссворде. Затем все участники должны подходить друг к другу и предлагать вписывать их имена в кроссворды, если они подходят по буквам.

Ведущий и участники обсуждают процесс заполнения кроссвордов. Возможные вопросы ведущего:

- Тебе было легко или сложно подбирать имена участников к твоему кроссворду?
- К кому первому ты обратился?
- Как происходил процесс: быстро/медленно/спокойно?
- Предлагали ли тебе другие дети свои имена для твоего кроссворда?
- Как они это делали?
- Ты сам предлагал свое имя кому-нибудь?
- Как ты это делал?

«МЕНЯ ЗОВУТ ... , И Я ДЕЛАЮ ВОТ ТАК...»

Инвентарь: нет.

Возраст участников: 7 лет и старше.

Ведущий предлагает участникам стать в круг, придумать движение или жест, которые нравятся или которые они делают с удовольствием. Затем каждый участник по очереди делает шаг в круг и говорит: «Меня зовут ... , и я делаю вот так», показывает движение и становится в круг на свое место. Остальные повторяют максимально точно его слова и движение.

Ведущий с участниками обсуждают процесс знакомства. Возможные вопросы ведущего:

- Чье имя и движение ты запомнил сразу? Почему?
- Чьи движения или жесты тебе понравились?
- Могут ли движения и жесты сказать что-то о человеке?
- Если бы тебе еще раз нужно было представиться таким образом, ты выбрал(а) точно такой же жест или другой? Если другой, то какой? Покажи!

«КАКОЙ Я?»

Инвентарь: бланки (приложение № 1) и шариковые ручки по количеству участников.

Возраст участников: 12 лет и старше.

Ведущий раздает участникам бланки, на которых нужно дописать начатые предложения, и предлагает заполнить их самостоятельно или с кем-то из группы. Написанное на бланках можно обсуждать в парах. Возможные вопросы ведущего после выполнения упражнения:

- Какие мысли приходили тебе в голову, когда ты дописывал(а) предложения?
- Какие предложения тебе было сложно дописать?
- Какое предложение для тебя особенно важно?
- Каким ты бываешь часто?
- В каком состоянии (из описанных на листе) ты бываешь редко?
- Что ты узнал нового о других?

– Вы открыли для себя какие-либо схожести с другими людьми в нашей группе?

– Вы заметили еще что-нибудь особенное?

«ИМЕНА»

Инвентарь: стулья по числу участников, табл. с буквой «А».

Возраст участников: 12 лет и старше.

Ведущий предлагает участникам встать на стулья, которые расставлены в форме круга. Не спускаясь со стульев на пол, всей группе необходимо расположиться в алфавитном порядке по именам на стульях.

Ведущий делает отметку для начала алфавита, приклеив к полу букву «А».

Ведущий с участниками обсуждают игровой процесс. Возможные вопросы ведущего:

– Тебе было легко или сложно участвовать в этом упражнении?

– Как действовали участники группы в начале игры?

– Обсуждались ли какие-нибудь стратегии решения этой задачи?

– Кто был активным? Кто предлагал решения?

– Что ты порекомендуешь другим участникам, которым предстоит выполнить это задание?

«ГРУППОВАЯ АНКЕТА»

Инвентарь: нет.

Возраст участников: 7 лет и старше.

Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразы. Те участники, которым они соответствуют, встают и меняются местами с другими. Возможные фразы:

– Кто родился в России?

– Кто единственный ребенок в семье?

– Кто занимается спортом?

– Кто любит смотреть кино?

– Кто считает себя добрым?

– Кто имеет родственников, живущих в других странах?

– Кто может разговаривать на двух и более иностранных языках?

– Кто хотел бы родиться в другое время?

– Кто уже летал на самолете? и др.

Возможные вопросы ведущего в конце упражнения:

– Сколько раз ты менялся в ходе игры?

– Ты запомнил ребят, с которыми у тебя было что-то общее?

– Что нового ты узнал о ком-то из участников?

«НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПАРТНЕРОМ»

Инвентарь: бумага для кратких записей, шариковые ручки по количеству участников.

Возраст участников: 12 лет и старше.

Ведущий делит участников на пары. Важно, чтобы участники в паре не знали друг друга или были малознакомы. Задача участников в паре – сесть напротив и молча смотреть друг на друга, при этом внимательно рассматривать внешность напротив сидящего человека. Ведущий определяет время для данного этапа.

На следующем этапе ведущий предлагает парам сесть друг к другу спиной и письменно ответить на вопросы о своем партнере, которые он задаст.

В конце упражнения ребята сверяют ответы со своими партнерами. Ведущий узнает количество участников, правильно ответивших на 10, 5 вопросов и т.д. Возможные вопросы:

- Как ее/его зовут?
- Сколько ей/ему лет?
- Он/она хорошо учится в школе?
- Какого цвета ее/его футболка?
- Занимается она/он спортом?
- Сколько человек в ее/его семье?
- В котором часу она/он обычно встает?
- Если бы ей/ему нужно было превратиться в какого-то зверька, кем бы она/он хотел(а) стать?
- Какое у нее/него любимое блюдо?
- Кем она/он хочет стать в будущем?

«Я ТОЖЕ»

Инвентарь: нет.

Возраст участников: 9 лет и старше.

Участники сидят в кругу. Сначала ведущий предлагает участникам подумать и каждому из них выбрать одно действие, которое он делает хорошо и, которое, по его мнению, другие не могут так хорошо делать. Это может быть как личное достижение, так и очень простое будничное дело. Затем ведущий предлагает участникам по очереди называть это с таким условием, что если кто-то в группе может сказать о себе то же самое, то он должен сесть к сказавшему на колени и произнести «Я тоже». Этот человек должен называть о себе новую информацию до тех пор, пока никто не сядет к нему на колени.

Возможные вопросы ведущего в конце упражнения:

- Ты узнал намного больше о каждом из присутствующих?

- Ты запомнил ребят, с которыми у тебя было что-то общее?
- Что тебе больше всего запомнилось/удивило в ком-то из участников?

«ЗЕРКАЛО»

Инвентарь: коробка, зеркало средних размеров (зеркало должно лежать в коробке).

Возраст участников: 8 лет и старше.

Участники сидят в кругу. В центре круга на стуле или на столе стоит коробка. В ней лежит зеркало. Однако участники не должны заранее об этом знать. Ведущий предлагает участникам по очереди подойти к коробке, посмотреть, что в ней лежит, и сказать что-то хорошее о том, что они там увидят. В ходе игры нужно соблюдать тишину. После того, как все заглянули в коробку, ведущий предлагает участникам обсудить случившееся. Возможные вопросы ведущего:

- Что ты думал, что находится в коробке?
- Ты был удивлен, когда увидел свое отражение в зеркале?
- Тебе было легко или сложно быстро сказать что-то о себе хорошее?

«ЦЕНТР»

Инвентарь: бумажный красный круг.

Возраст участников: 12 лет и старше.

Все участники стоят в кругу. В середине круга лежит красный круг. Ведущий называет различные качества, например: я интересуюсь музыкой. Чем больше это высказывание подходит кому-то из участников, тем шире шаг по направлению к красному кругу делает этот участник. После каждого высказывания участники обсуждают ситуацию и возвращаются на начальную позицию. Возможные высказывания ведущего:

- Я занимаюсь еженедельно спортом.
- Мне нравится кушать экзотические блюда.
- Я люблю читать книги.
- Я люблю встречаться с друзьями.
- Без семьи я чувствую себя некомфортно.
- Друзья для меня важнее, чем хорошее самочувствие.
- Родина для меня там, где находятся люди, которым я доверяю, и т.д.

«КАКОЙ Я?»

Инвентарь: бумага (формат А4), шариковые ручки, фломастеры, скотч.

Возраст участников: 12 лет и старше.

Ведущий предлагает участникам закрепить на спине лист бумаги. Задача участников – подумать и написать позитивное впечатление на

бумагу, закрепленную на спине, каждому из участников. Таким образом, все пишут свои впечатления друг о друге (анонимно). В ходе выполнения упражнения ведущий включает музыку. По ее окончании он собирает листы с написанными комплиментами. При этом участники не должны прочитать, что о них написали другие.

Комментарий. Ведущий может закончить проведение этого упражнения, например, в конце смены или в конце четверти/учебного года, когда группа будет подводить итоги.

«КАРУСЕЛЬ»

Инвентарь: стулья по числу участников.

Возраст участников: 12 лет и старше.

Заранее нужно поставить стулья в два круга. Ведущий делит участников на «первый-второй». «Первые» номера садятся во внешний круг, а «вторые» номера садятся во внутренний круг, лицом к «первым». Ведущий объявляет первый вопрос или тему. Участники, которые сидят напротив друг друга, должны познакомиться и рассказать друг другу о себе по заданной теме или ответить развернуто на вопрос. По сигналу ведущего участники, сидящие во внешнем круге, пересаживаются после каждого вопроса на один стул по часовой стрелке. Возможные темы:

- Расскажи о своей семье.
- Расскажи самое раннее воспоминание, которое ты помнишь о себе.
- Расскажи о своих сильных сторонах.
- Расскажи о своих слабых сторонах.
- Расскажи о своем самом любимом блюде.
- Твой дом в огне и ты можешь взять только три вещи. Что ты возьмешь с собой?
- Назови трех человек, мнения которых для тебя очень важны.
- Какие три вещи ты возьмешь с собой на необитаемый остров?
- Что ты планируешь делать на следующих летних каникулах?
- Что тебе нравится в твоих родителях?
- Что тебе нравится в твоём родном городе/деревне?
- Что тебе не нравится в твоём родном городе/деревне?
- Где бы ты хотел жить и почему?
- Что интересного у тебя произошло сегодня?
- Чем бы ты хотел прославиться?

«НАЙДИ ТОГО, КТО...»

Инвентарь: бланки (приложение № 2), шариковые ручки по количеству участников.

Возраст участников: с 10 лет и старше.

Участники получают бланки с заголовком «Найди того, кто...». Веду-

щий предлагает участникам заполнить таблицу (вписать в нее имена тех людей, которые обладают указанными признаками). Для этого им необходимо общаться, задавать вопросы друг другу. После того как участники закончат это задание, ведущий и участники подводят итоги опроса. Возможные вопросы ведущего:

– Что нового ты узнал о ком-то из присутствующих?

– С кем из присутствующих у тебя есть объединяющие признаки? Какие? Ты знал об этом раньше?

– О чем из того, что ты узнал, ты хотел бы расспросить у человека поподробнее?

«КОГО ЭТО КАСАЕТСЯ?»

Инвентарь: бланки (листы А3 или А1), флип-чарт, маркеры или доска с мелом.

Возраст участников: 7 лет и старше.

Ведущий предлагает трем участникам из группы выйти из помещения. (Три человека выходят в сопровождении помощника ведущего). Затем ведущий пишет их имена на доске или флип-чарте и просит оставшихся участников подумать о них и сказать ему, что они могут хорошо делать, или назвать их положительные стороны. Участники называют, а ведущий записывает их высказывания под соответствующими именами. Когда все участники высказались, ведущий стирает или закрашивает имена, написанные над качествами, и зовет ребят. Их задача – прочитать все записанные варианты, найти описание себя и стать возле этого описания.

Возможные вопросы ведущего детям, которые выходили за дверь:

– Что ты чувствовал, о чём думал, когда стоял в коридоре?

– Что ты подумал, когда прочитал все описания?

«МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»

Инвентарь: бланки анкеты «Мои сильные стороны» (приложение № 3).

Возраст участников: 12 лет и старше.

Вступление ведущего: «Вам уже ... лет, и вы уже многому научились. Некоторые из вас могут хорошо читать, другие рисовать, рассказывать или слушать. У каждого мальчика и каждой девочки есть способности, которыми он/она могут гордиться. Способности помогают каждому из нас развивать чувство уверенности в себе. Но для этого нужно еще кое-что. Что же это? Мы выясним в нашем следующем упражнении».

а) Ведущий предлагает участникам стать на одну ногу, при этом не разговаривать и не касаться других людей в группе. Ведущий ходит во-

круг стоящих и касается их, толкает их легко, так, чтобы они еще больше почувствовали неуверенность в позиции «стоять на одной ноге» (но не падали).

б) Ведущий предлагает участникам стать в пары, держась одной рукой друг за друга, стать на одну ногу. Снова ведущий ходит вокруг стоящих и легко (!) их касается, толкает так, чтобы они еще больше почувствовали неуверенность в позиции «стоять на одной ноге» (но не падали).

в) В третий раз ведущий предлагает участникам стать в круги по три человека. Каждый участник стоит на одной ноге и держится за плечи других людей в кругу. Снова ведущий ходит вокруг стоящих и легко (!) их касается, толкает так, чтобы они еще больше почувствовали неуверенность в позиции «стоять на одной ноге» (но не падали).

После каждого раза ведущий спрашивает участников:

Как ими воспринимались толчки ведущего?

Как они себя чувствовали?

Чем отличалась ситуация каждый раз?

Комментарий ведущего.

Для того чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо иметь больше, чем просто «одну ногу, стоящую на полу». Если кто-то может что-то хорошо делать, то он может взять на себя задание/ обязанность и, таким образом, применить свои способности. Человек чувствует себя хорошо, когда он может взять на себя ответственность за то, что он может хорошо делать.

В заключение этого упражнения ведущий предлагает участникам заполнить анкету (см. приложение № 3).

КАКОЙ Я?

Я печальный, если

Я нерешительный, если

Я радостный, если

Я разочарован, если

Я робкий, если

Я отчаянный, если

Я ревнивый, если

Я завистливый, если

Я счастлив, если

Я в гневе, если

Я любопытный, если

Я расслаблен, если

Я недоверчив, если

Я чувствую себя в безопасности, если

.....

Я чувствую себя одиноким, если

.....

Я чувствую себя виноватым, если

.....

Я чувствую отвращение, если

.....

Я чувствую себя спокойно, если

.....

«НАЙДИ ТОГО, ...»

у кого карие глаза	у кого много комнатных растений	кто занимается спортом	кто любит читать	кто с удовольствием поет
кто отдыхал на море	кто знает иностранные языки	кто умеет готовить яичницу	у кого есть дома кот или кошка	кто умеет разводить костер
кто играет на музыкальных инструментах	кто может быстро сказать скороговорку	кто был за границей	кто может спеть гимн России	кто родился в Брянской области

«МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ»

Танцевать - петь - рисовать - готовить пищу - играть в футбол/бадминтон - ездить на велосипеде - размышлять - рассказывать - делиться - наводить порядок - убеждать - утешать - решать - смеяться - заниматься музыкой - помогать - учить наизусть - объяснять - играть с другими детьми - улаживать спор - печь кексы - наизусть рассказывать стихотворение - играть в карты - чистить картофель - лепить из снега снеговика - нырять - признаваться в собственных слабостях - пеленать младенца - хорошо слушать - быть надежным - ухаживать за животными - собирать Puzzle - плавать - просить прощение - быть дружелюбным - скакать на лошади - добиваться признания (иметь успех) - собирать конструктор - читать вслух - рассказывать шутки - учиться новому - утешать кого-либо - собирать - ...

1. Как ты думаешь, что ты можешь из выше перечисленной деятельности?

Это твои способности!

2. Как ты думаешь, что в тебе ценят другие?

За это тебя хвалят/завидуют!

3. При какой возможности ты используешь свои способности?

Здесь ты берешь ответственность на себя и перенимаешь ее за других! Молодец!

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов, посвященной Российской детской психологии, 4-5 апреля 2013 г. Якутск, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Амосова, 4 апреля 2014. [Электронный ресурс]/ под ред. В.В. Находкина, М.М. Прокопьевой, Т.Ю. Ковтун. – Электрон. текст. дан. (1 файл 3,6 Мб). – Киров: МЦНИП, 2014. – 498 с.
2. Kooperative Abenteuerispiele Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung / Ruediger Gilsdorg; mit Ill. von Katharina Becker. – Seelze-Velber: Kallmeyer, 1995 Кооперационные приключенческие игры: практическое руководство для школы, работы с молодежью и обучения взрослых / Рюдигер Гильсдорф; с иллюстр. Катарины Беккер. – Зельце-Вельбер: Кальмайер, 1995).
3. Arbeitsmaterialien fuer Schule, Hort und Jugendgruppen «Gefuehle»/ Barbara Lichtenegger, VERITAS-VERLAG Linz. 6. Auflage 2006 (Рабочие материалы для школы, продленки и молодежных групп «Чувства» / Барбара Лихтенеггер, VERITAS. – Издательство Линц, 6-е издание, 2006.

Отпечатано в ООО «Типографии «Александрия»,
г. Клинцы Брянской обл., ул. Ногина, 49;
тел.: (48336) 4-03-33.
Заказ № ??????. Тираж 500 экз.