

серия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА



*Е. Н. Лебеде*нко

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ и ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



Кто Я?!

Выпуск



Фамилия _____

Имя _____

**ТВОРЧЕСКАЯ
ТЕТРАДЬ**

СОДЕРЖАНИЕ

Сказка про Ксюшу	3
Схема ролей	5
Тема 1. Я - ребёнок	6
Тема 2. Я - мальчик, я - девочка.....	10
Тема 3. Я - сын, я - дочь.....	15
Тема 4. Я - ученик, я - ученица	20
Тема 5. Я - друг, я - подруга	24
Тема 6. Я - друг природы	28
Тема 7. Я - это Я	35
Поздравление Волшебника	40
Вручение ключа	40

Серия «Психологическая служба»

Е.Н. Лебеде́нко

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Выпуск 2. **Кто я?!**

Творческая тетрадь

**ББК 74.3
Л33**

Лебеденко Е.Н.

- Л 33 Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 2. Кто Я?! Творческая тетрадь. - М.: Издательство «Книголюб», 2007. - 40 с. (Психологическая служба.)**

ISBN 978-5-903444-12-0

Вашему вниманию предлагается комплект, в который входят творческая тетрадь с заданиями и информацией для ребенка и методическое руководство к проведению диагностических и коррекционно-развивающих занятий.

Используя рефлексивно-дидактические игры, представленные в пособии, взрослый поможет ребенку осознать свои социальные роли, оценить себя с точки зрения социальных контактов, понять значимость своего «Я» и т.д.

Комплект предназначен для проведения групповых и индивидуальных занятий с младшими школьниками, а также для индивидуальной работы с детьми старшего дошкольного возраста.

Может использоваться в сочетании с учебниками курса «Окружающий мир», «Человек и человечество» в программе «Образовательные системы «Школа 2100».

Для практических психологов, педагогов и родителей.

ББК 74.3

ISBN 978-5-903444-12-0

© Е.Н. Лебеденко, 2006
© Оформление. ООО Издательство «Книголюб». 2006

СКАЗКА ПРО КСЮШУ

Жила-была девочка Ксюша. Она очень любила играть в компьютерные игры. Нажимая на клавиши или двигая «мышкой», она забывала обо всём и, не замечая ничего вокруг себя, видела только экран, на котором разворачивались события, полные опасностей и приключений. Ксюше всегда удавалось помочь героям преодолеть опасности и победить. Она так увлекалась игрой, что каждый раз представляла себя на месте героя компьютерной игры и по-настоящему переживала всё, что мог бы пережить герой. Если бы она была на его месте, то встретившись с чудовищем, она бы, конечно, испугалась, а получив неожиданную помощь, - обрадовалась.

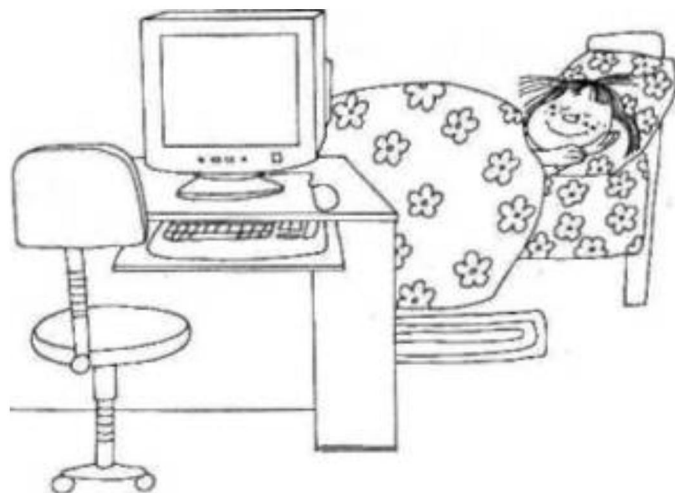


И вот однажды Ксюша играла в игру, в которой героем был маленький мальчик, примерно того же возраста, что и она. Ему нужно было пройти по «Дороге его жизни», на которой встречались разные препятствия и сюрпризы. Вместе с мальчиком Ксюша успешно прошла 6 уровней, это означало, что герою игры исполнилось 6 лет. И вдруг на его пути возникло препятствие. В стене, у которой не было видно ни начала, ни конца, находились закрытые каменные ворота.



Для того чтобы пройти через них, мальчику нужен ключ. Оказалось, что ключ можно получить, если ответишь на вопрос: «Кто ты?» Ксюша быстро ответила за героя: «Я Серёжа, мне 6 лет». Но ворота по-прежнему были закрыты.

Всеми известными ей способами Ксюша пыталась помочь герою, но тщетно. Ворота не открывались. Ксюша вышла из игры и легла спать. Но долго не могла уснуть: нерешённая задача не давала ей покоя. И вот снится Ксюше странный сон, будто бы она, как и герой компьютерной игры Серёжа, стоит на «Дороге



своей жизни», перед каменными воротами, а ключа от них у неё нет. Она подошла к воротам и стала стучать по ним, но в ответ - тишина. Ксюша растерялась и не знала, что делать дальше.

И вдруг перед ней появился Волшебник. Он сказал, что он может открыть ворота, но девочка должна это сделать сама.

- Разве я смогу, ведь они такие большие и тяжёлые? - удивилась Ксюша.

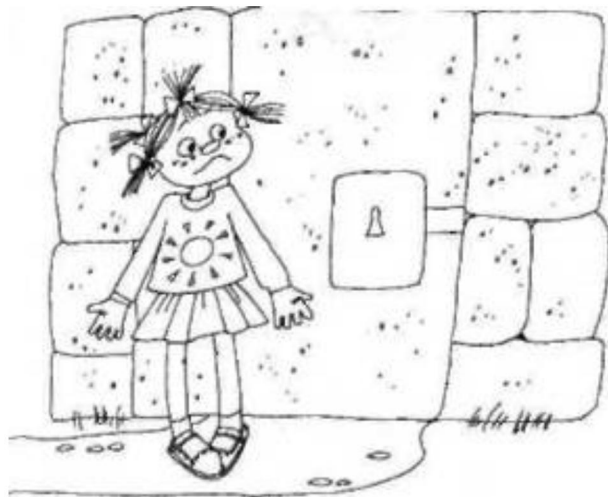
- Если ты побольше узнаешь о себе, заглянув в свой внутренний мир, ты станешь волшебницей и получишь ключ. Ворота распахнутся перед тобой, ты сможешь ответить на вопрос «Кто Я?». Вот тогда ты пойдёшь дальше и узнаешь много интересного.

Ксюша обрадовалась и спросила:

- А как я смогу стать волшебницей?

Но тут... она проснулась. Ей, конечно, не терпелось узнать, как же стать волшебницей, чтобы

помочь себе и компьютерному герою открыть эти загадочные ворота. И Ксюша вспомнила слова Волшебника о том, что ключ может получить только тот, кто

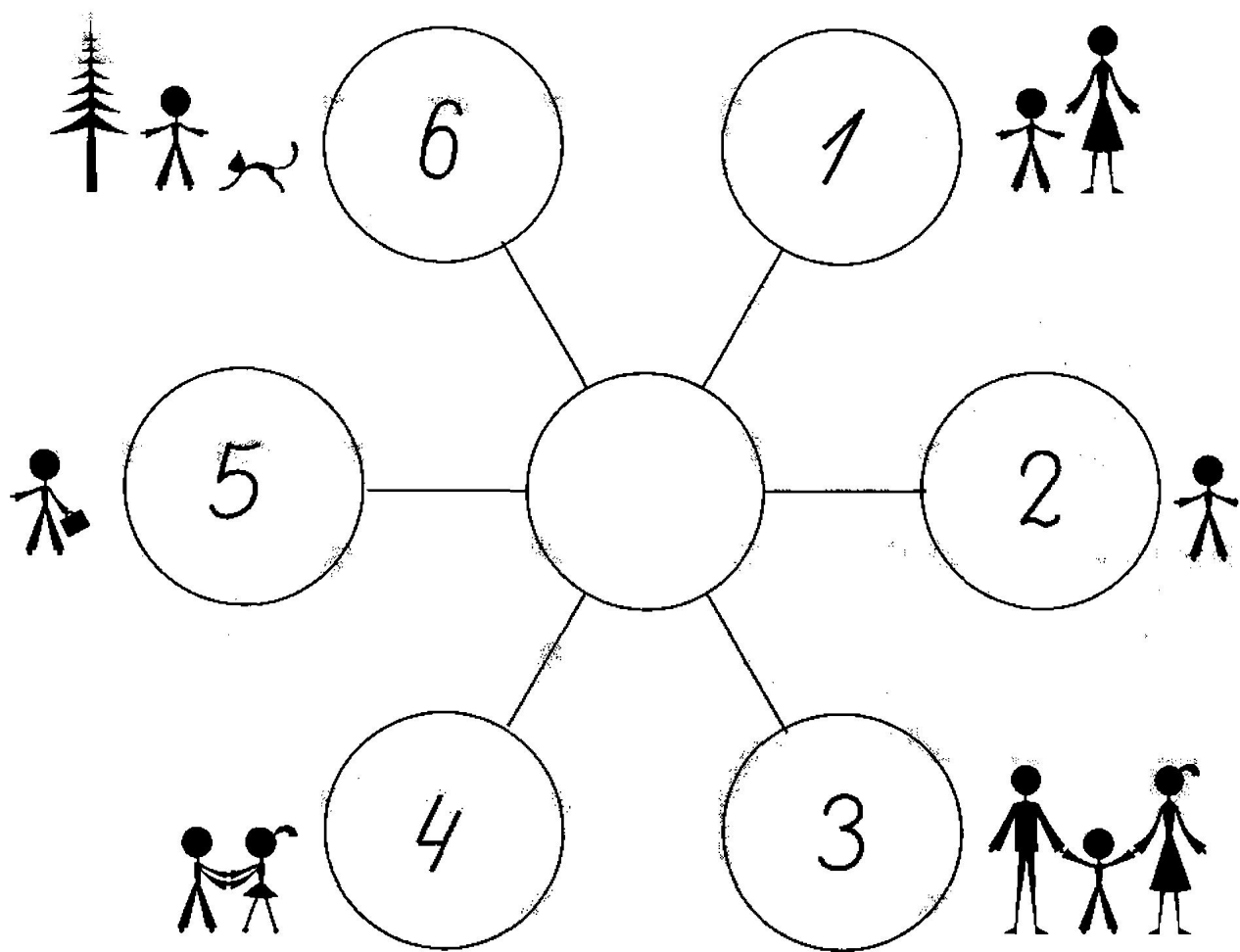


УЗНАЕТ ПОБОЛЬШЕ О СЕБЕ.

А вы, дорогие ребята, хотите узнать о себе что-то новое, заглянуть в свой внутренний мир, стать волшебниками и уметь открывать на своём пути любые двери?

Если вы этого хотите, тогда давайте отправимся в путь по страницам этой книги. В путешествии нам будет помогать Волшебник, а ещё ваши родители или кто-нибудь из взрослых. Играя, отвечая на предлагаемые в книге вопросы, выучив стихи и правила, вы добьётесь успеха и получите волшебный ключ к своему внутреннему миру, к своему Я.

Схема ролей



Р

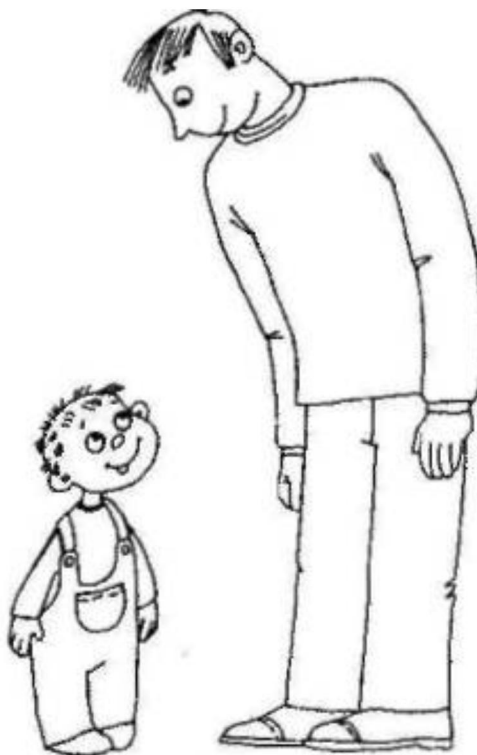
Я - РЕБЁНОК

Ну никак я не пойму, отчего и почему
Для всех взрослых
Я - ребёнок?
Ведь я вырос из пелёнок?

Если что «нельзя» бывает -
То «ребёнком» называют;
Если что-то надо им -
Сразу становлюсь «большим».

Снова слышу я спросонок:
«Посмотри, заснул ребёнок!»
Чтобы нас, детей, понять,
Взрослым надо объяснять:

Дети ходят, спят, растут
И любви от взрослых ждут.
Чтобы вырасти такими,
Как и взрослые - большими.



Упражнение «Маленький - большой»

Задание Волшебника:

Рассмотри эти рисунки, изображающие людей разного возраста, и покажи себя на этой линии, каким ты себя считаешь.



Ответь на вопросы:

Каким ты себя считаешь? Большим(ой) или маленьким(ой)?
Почему? _____

Чем отличаются взрослые от детей? _____

Взрослые берут на себя обязанности и ответственность за детей. Они

- любят детей, защищают и оберегают их от опасности;
- помогают детям расти, учат их, воспитывают;
- обеспечивают детей материально, т.е. зарабатывают деньги на еду, одежду, учёбу и развлечения для них.

Закончи предложение:

Я хочу _____ .

Я могу _____ .

Я умею _____ .

Я не умею _____ .

Я люблю _____ .

Упражнение «Дядя Фёдор»

Вспомни сказку Э. Успенского «Дядя Фёдор, пес и кот».

Ответь на вопросы:

Как ты думаешь, почему мальчика называют «Дядя Фёдор»? _____

Можно ли назвать его взрослым? Почему? _____

А ребёнком? Почему? _____

Что бы ты чувствовал(а), если бы оказался(лась) на месте Дяди Фёдора? _____

Упражнение «Права и обязанности»



Волшебник: Я хочу тебе рассказать, что в роли ребёнка у тебя есть две интересные вещи, от которых зависит, что будут думать и говорить о тебе взрослые. Это такие **правила**, которые ты:

1. **Обязан(а)** соблюдать (т.е. выполнять их **надо** обязательно).
2. **Имеешь право** делать (т.е. можешь делать, а можешь не делать).

Но я бы тебе посоветовал делать и первое, и второе, чтобы взрослые называли тебя вежливым и хорошим ребёнком.

1. Мои обязанности:

Первым здороваться со взрослыми.

Внимательно выслушивать, что говорят мне взрослые, не перебивать их.

2. Мои права:

Высказывать вежливо своё мнение.

Говорить о том, что чувствую.

Говорить о том, что мне не нравится.

Упражнение «Зеркало»



«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи»:

Каким ребёнком меня видят взрослые? _____

Что они могут мне сказать? _____

Что я чувствую, когда они видят меня таким(ой)? _____

Что бы я ответил(а)? _____

Заключительное упражнение



Задание Волшебника:

Я думаю, ты многое о себе узнал(а), познакомившись с собой в этой роли.

А теперь я хочу увидеть, что нового ты теперь знаешь и умеешь.

Нарисуй себя в этой роли.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for a child to draw themselves in the role of a wizard. The box is outlined with a simple black line.

Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал(а) в роли ребёнка? _____

Что ты считаешь самым важным в этой роли? _____



Я - МАЛЬЧИК, Я - ДЕВОЧКА

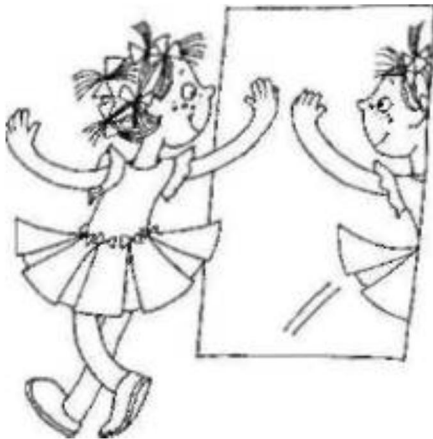
Я — мальчик

Машины и роботы, армии, пушки,
Мне нравятся очень эти игрушки.
В компьютер я тоже люблю поиграть.
А на ночь и книжку могу почитать.
С друзьями гоняю я мяч по двору,
Берём иногда и девчонок в игру,
А если обидят - за них заступлюсь:
Ведь я же мальчишка! И этим горжусь!



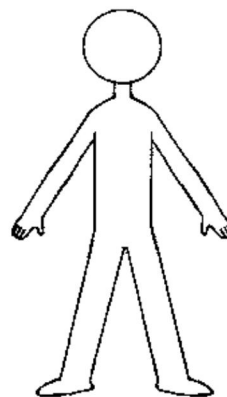
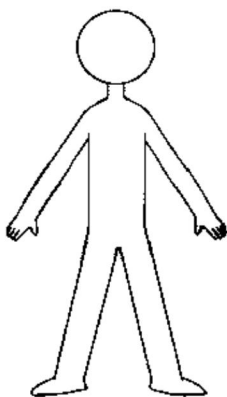
Я - девочка

Зайцы и мишки, куклы, коляски,
Лежат на столе акварельные краски.
Пока я смотрела мультфильм у подружки,
Скучали одни, без хозяйки, игрушки.
В платье и банты люблю нарядиться,
Можно в принцессу тогда превратиться.
А если надену я синие джинсы,
То не изменится главный мой принцип:
Когда вдруг мальчишки нос задирают,
Мешают играть или мяч забирают -
Скромно, с достоинством с ними держусь,
Знаю, я девочка - этим горжусь!



Упражнение «Два человечка»

Задание Волшебника: Дорисуй человечков так, чтобы один превратился в девочку, а другой - в мальчика.



Ответь на вопросы:

Ответь на вопросы:

Как ты думаешь, есть ли ещё различия между мальчиком и девочкой? _____

Что общего между девочкой и мальчиком? _____

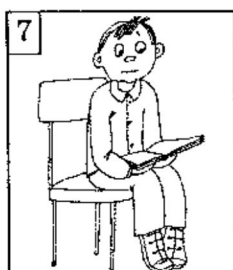
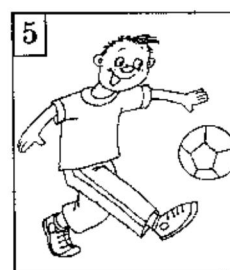
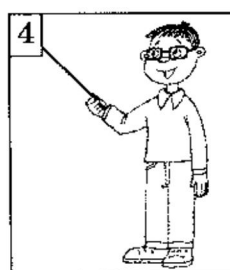
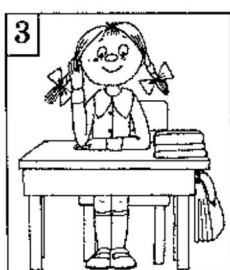
Чего больше - различий или общего между ними? _____

Упражнение «Из чего же сделаны девочки, из чего же сделаны мальчишки»

Задание Волшебника:



Внимательно рассмотри рисунки и расскажи, что на них изображено. Выбери и обведи тот рисунок, который тебе понравился больше всего. Выбери и зачеркни тот, который не понравился.



Ответь на вопросы:

Как ты считаешь, какими должны быть девочки (мальчики)? _____

Как ты думаешь, на какую девочку (мальчика) на этих рисунках похож(а) ты? Почему? _____

Упражнение «Зеркало»

«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи»:



Каким мальчиком (девочкой) меня видят девочки (мальчики)? _____

Что они могут мне сказать ? _____

Что я чувствую, когда они видят меня таким(ой)? _____

Что бы я ответил(а)? _____

Упражнение «Права и обязанности»



Волшебник: Знаешь ли ты, что первое, что узнали о тебе твои родители, когда ты родился (лась), это - кто ты: мальчик или девочка.

Если хочешь чувствовать себя хорошо в роли мальчика, у тебя есть две интересные вещи.

1. Мои обязанности:

Заниматься спортом.

Стараться хорошо учиться.

Защищать девочек и младших.

Быть помощником родителей в делах, требующих силы, выносливости.

2. Мои права:

Быть сильным, закалять волю и характер.
Стараться сдерживать свои эмоции (слёзы, гнев).
Быть иногда слабым, допускать ошибки.
Говорить о своих чувствах.

Волшебник: Если хочешь чувствовать себя хорошо в роли девочки, у тебя есть две интересные вещи.

1. Мои обязанности:

Быть женственной (доброй, вежливой, аккуратной).
Стараться хорошо учиться.
Заботиться о младших.
Быть помощницей в создании и поддержании уюта и красоты в доме, в приготовлении пищи.

2. Мои права:

Быть слабой, но стараться закалять характер.
Говорить о своих чувствах и иногда не сдерживать слёзы.
Интересоваться красивой одеждой, украшениями, игрушками.

Волшебник: Когда вы играете вместе, то

- мальчикам нужно проявлять рыцарское отношение к девочкам, желание оказать помощь, защитить;
- девочки могут обращать внимание мальчиков на красоту, добро, им следует вести себя скромно, с достоинством;
- мальчикам и девочкам необходимо взаимопонимание, желание уступать друг другу, быть взаимно вежливыми.



Заключительное упражнение



Задание Волшебника:

Я думаю, ты многое о себе узнал(а), познакомившись с собой в этой роли. А теперь я хочу увидеть, что нового ты теперь знаешь и умеешь.

Нарисуй себя в этой роли.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing. It has a thin black border and is currently blank.

Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал(а) в роли мальчика (девочки)? _____

Что ты считаешь самым важным в этой роли? _____



Я - СЫН, Я - ДОЧЬ

Я - сын



Я, когда приду домой,
Сразу стану всем родной:
Для родителей я - сын.
Их люблю и сам любим.
Бабушке принёс уют -
Я её послушный внук.
Помогать не устаю -
Я люблю свою семью!

Я - дочь

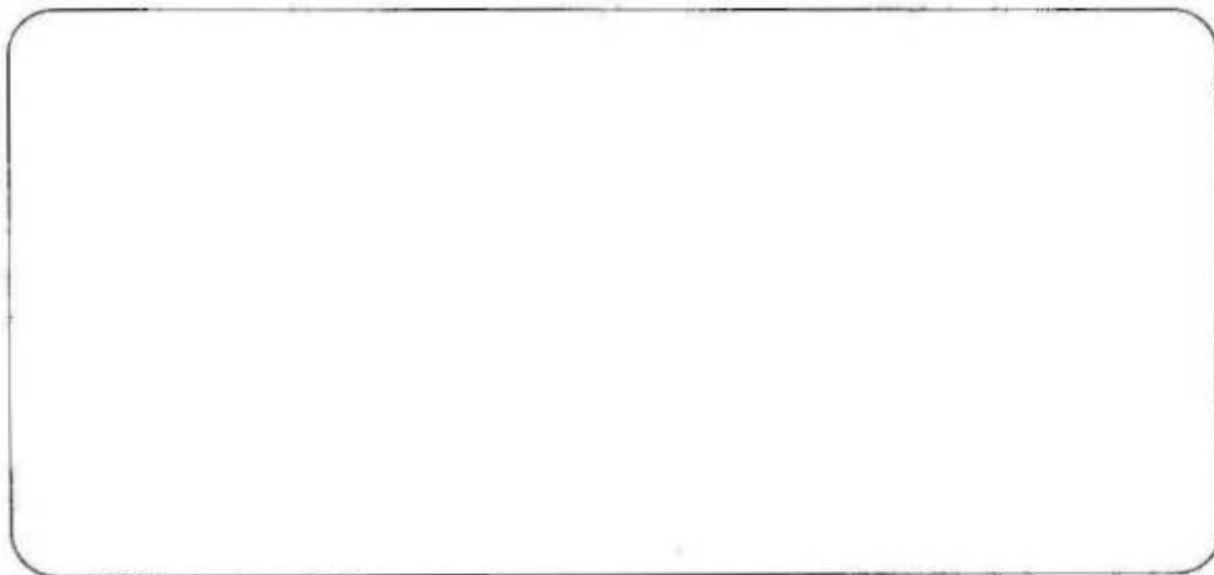
Я, когда приду домой,
Сразу стану всем родной:
Для родителей я - дочь,
И стараюсь им помочь,
Делать всё не устаю -
Я люблю свою семью!



Упражнение «Как я помогаю своим родителям»

Задание Волшебника:

Нарисуй, как ты помогаешь своим близким.



Ответь на вопросы:

Часто ли ты помогаешь родителям? _____

Что тебе нравится делать больше, а что меньше? _____

Как ты думаешь, что чувствуют твои родные, когда ты стараешься им помочь? _____

Что ты чувствуешь, когда родители не могут уделить тебе время? _____

Упражнение «Семья из сказки»

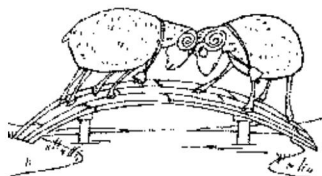
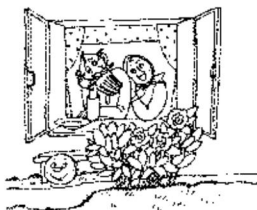
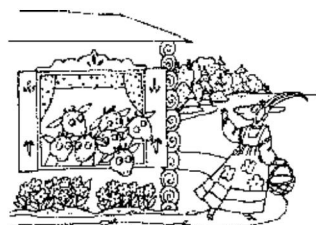
Задание Волшебника:



У этого малыша, стоящего в центре, нет семьи. Помоги ему. Рассмотрите все рисунки, вспомните героев этих сказок и выберите для малыша родителей.

Как ты думаешь, кто папа у этого малыша, а кто мама? Обведи те рисунки, которые ты выбрал(а) и

проведи от них стрелочки к малышу.



Ответь на вопросы:

Почему ты выбрал(а) именно этих персонажей? _____

Кто в этой «семье» самый главный? _____

Что чувствуют все члены этой семьи? _____

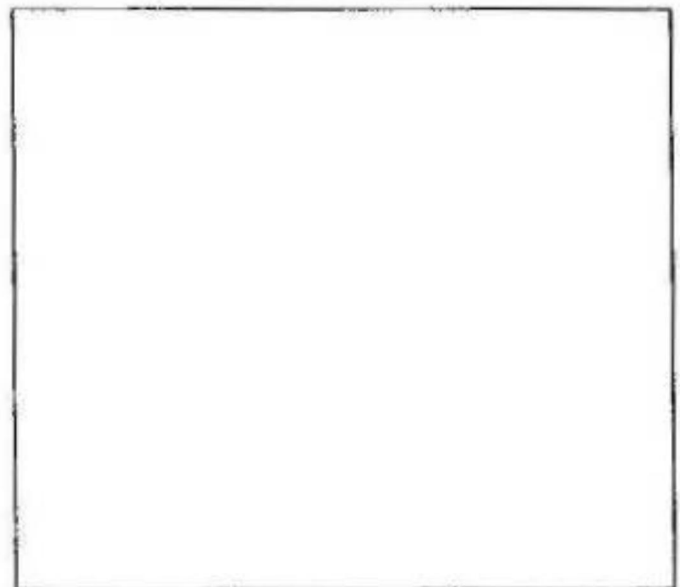
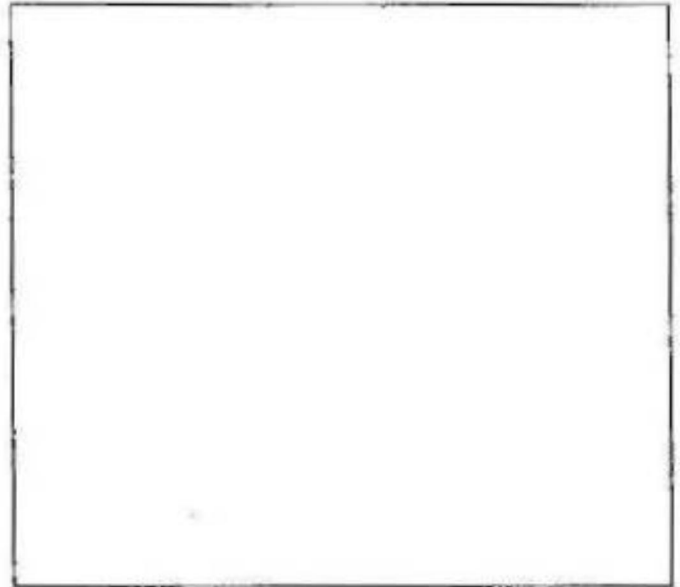
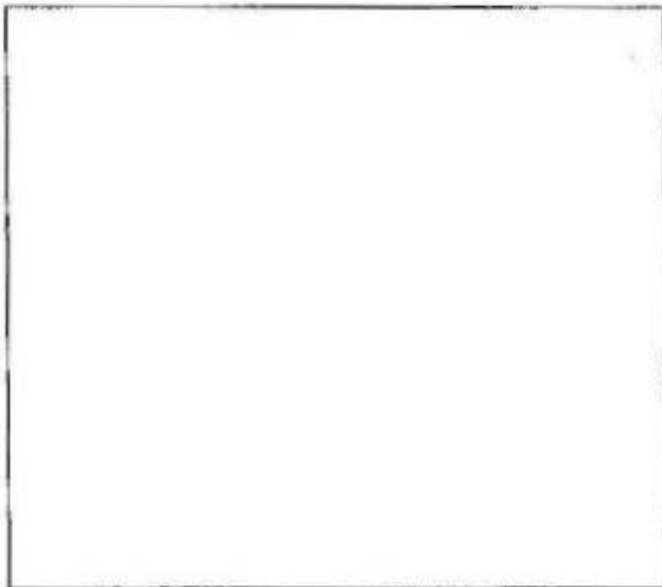
Кто-нибудь из персонажей этих сказок напоминает тебе о твоей семье? _____

Хочешь ли ты рассказать об этом? _____

Упражнение «Нарисуй маму и папу дома и на работе»

Задание Волшебника:

Возьми любые карандаши или фломастеры и нарисуй, как ты себе представляешь маму и папу дома и на работе.



Ответь на вопросы:

Что ещё делает дома мама (папа)? _____

Что ещё делает на работе папа (мама)? _____

Хотел(а) бы ты, когда вырастешь быть похожим(ей) на них? На кого именно? _____

Как ты считаешь, чем похожи и чем отличаются папины и мамины обязанности? _____

Помогаешь ли ты родителям в их домашних заботах, что тебе нравится делать больше всего? _____

Упражнение «Зеркало»



«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи»:

Каким сыном/дочерью меня видят родители? _____

Что они могут мне сказать? _____

Что я чувствую, когда они видят меня таким(ой)? _____

Что бы я ответил(а)? _____



Упражнение «Права и обязанности»

Волшебник:

Я хочу тебе рассказать, что в роли сына (дочери) у тебя есть две интересные вещи, от которых будет зависеть, что скажут и будут думать о тебе твои родители.

1. Мои обязанности:

Уважать родителей, ценить то, что они делают для меня, быть вежливым.

Помогать родным, выполнять свои домашние обязанности.

Прислушиваться к советам родных.

Понимать, что родители вынуждены иногда наказывать детей за их провинности в целях воспитания.

2. Мои права:

Любить своих родных и выражать свою любовь как можно чаще.

Дарить им свое хорошее настроение, поведение и подарки.

Получать от них любовь, ласковые слова и подарки.

Просить о помощи, внимании (почитать книжку, поиграть со мной).

Быть иногда в плохом настроении и говорить родным о своих чувствах.



Заключительное упражнение

Задание Волшебника:

Я думаю, ты многое о себе узнал(а), познакомившись с собой в этой роли. А теперь я хочу увидеть, что нового ты теперь знаешь и умеешь.

Нарисуй себя или свои чувства в этой роли.

Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал(а) в роли сына (дочери)? _____

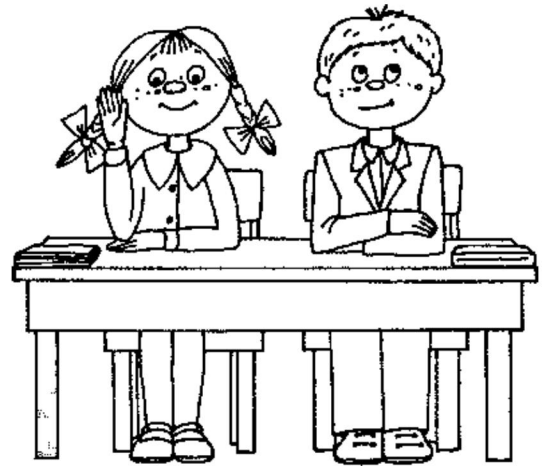
Что ты считаешь самым важным в этой роли? _____



Я – УЧЕНИК, Я – УЧЕНИЦА

Я -- ученик, я — ученица

В школе книги, дневники,
Дети там - ученики.
Руки дружно поднимают,
На вопросы отвечают.
Если все ответы знают,
То пятёрки получают.
А за шалости, бывает,
Их директор вызывает.
Знают все ученики -
Это вам не пустяки.



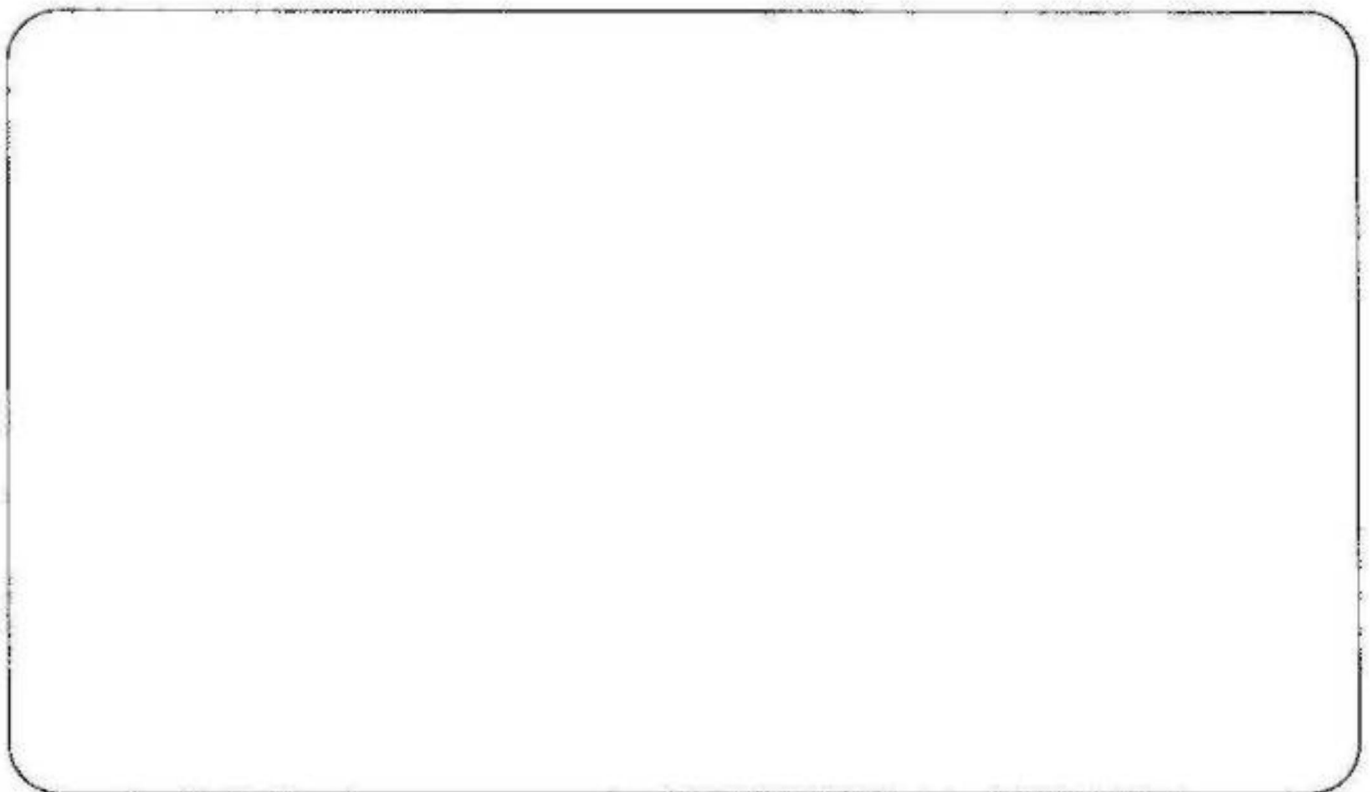
К дисциплине я привык —
Я — хороший **ученик**!

Ну, а я не баловница,
Знают все, **я — ученица**!

Упражнение «Школа»

Задание Волшебника:

Нарисуй картинку «Я – ученик » или «Что мне нравится в школе».



Закончи предложения:

Мне нравится в школе, потому что _____

Мне не нравится в школе, потому что _____

Мне трудно _____

Я хотел(а) бы научиться _____

Моя учительница _____

Если бы я был(а) учителем _____

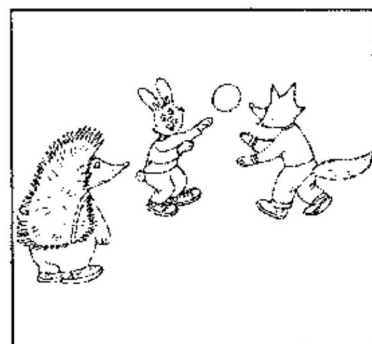
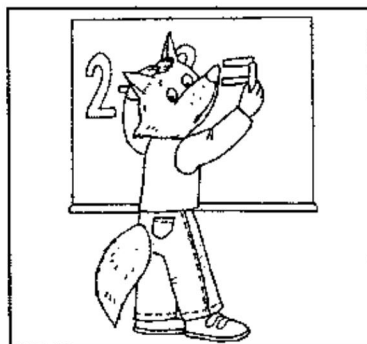
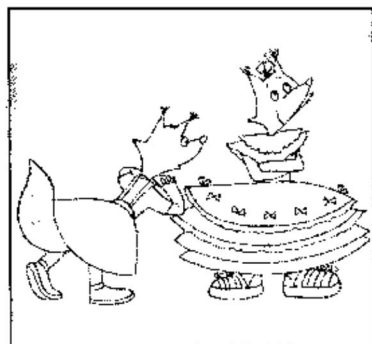
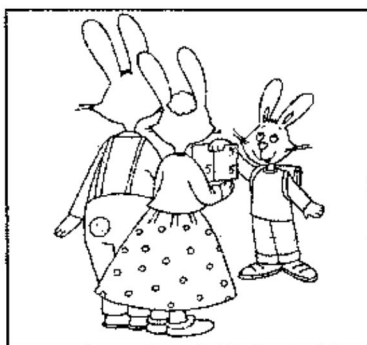
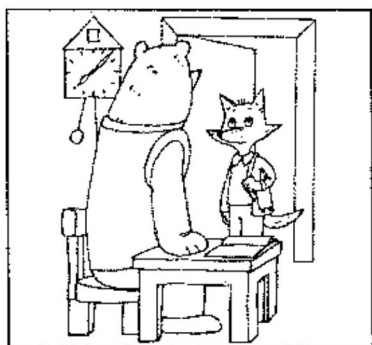
Когда я получаю плохую оценку, я чувствую _____

Когда я получаю плохую оценку, мама _____.

Упражнение «Лесная школа»

Задание Волшебника:

Эти зверята ходят в лесную школу. И с ними случается разное. Бывают хорошие дни, когда всё удаётся, а бывают дни, когда происходят неприятные для них вещи. Рассмотрите внимательно картинки и расскажи, что произошло с ними. Некоторые из них можешь раскрасить.



Ответь на вопросы:

Как ты думаешь, что говорят ученики? _____

Как ты думаешь, что говорят родители? _____

Как ты думаешь, что говорит учитель? _____

А что ему отвечает(ют)? _____

Какая из этих картинок напоминает тебе ситуацию, в которой ты был(а) хоть один раз? _____

Упражнение «Зеркало»



«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи»:

Каким учеником меня видят в школе? _____

Что может сказать обо мне учитель? _____

Что я чувствую, когда они видят меня таким(ой)? _____

Что бы я ответил(а)? _____

Упражнение «Права и обязанности»



Волшебник: Я хочу тебе рассказать, что в роли ученика(цы) у тебя есть две интересные вещи, от которых будет зависеть твоя учёба в школе.

1. Мои обязанности:

Учиться.

Соблюдать дисциплину.

Слушать, уважать учителя.

Выполнять домашние задания.

Беречь учебники и школьное имущество,

Нести ответственность за плохую учёбу и плохое поведение.

2. Мои права:

Получать знания, хорошо учиться, стараться узнать новое.

Внимательно слушать учителя.

Дружить с одноклассниками.

Уставать и отдыхать от уроков.

Иметь право на ошибки, иметь право что-то не понимать и просить помощи у учителя и родителей.

Говорить учителю и родителям о своих чувствах, если что-то не нравится.

Знать о своих способностях и развивать их (заниматься в кружках, секциях).

Заключительное упражнение

Я думаю, ты многое о себе узнал(а), познакомившись с собой в этой роли. А теперь я хочу увидеть, что нового ты теперь знаешь и умеешь.



Задание Волшебника:

Нарисуй себя и свои чувства в этой роли.

Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал(а) в роли ученика(цы)? _____

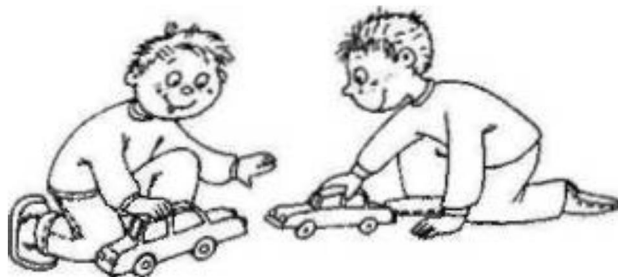
Что ты считаешь самым важным в этой роли? _____



Я - друг, Я - подруга

Я - друг

Выхожу гулять во двор -
Там мой лучший друг - Егор.
Если к нам во двор придёте,
Крепче дружбы не найдёте!
Говорим мы дружно, хором:
«Мы не ссоримся с Егором!»
Знают дети все вокруг -
Я Егору лучший друг!



Я - подруга

Со своей подругой Олей
Я и дома, я и в школе.
Если к нам во двор придёте,
Крепче дружбы не найдёте!
Если вдруг возникнет спор,
Есть у нас с ней договор,
Уважать всегда друг друга!
Я - хорошая подруга!



Упражнение «Мой друг»

Задание Волшебника:

Нарисуй своего друга или картинку про то, как вы играете вместе.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for a child to draw their friend or a scene of them playing together.

Закончи предложения:

Мы любим играть, заниматься _____
Со мной дружит (имя), потому что _____
Мне нравится в друге _____
Мне иногда неприятно, когда _____
Если мы поссорились, то _____
Друг — это тот, кто _____
Дружба - это _____

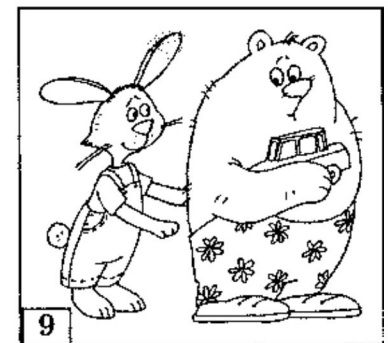
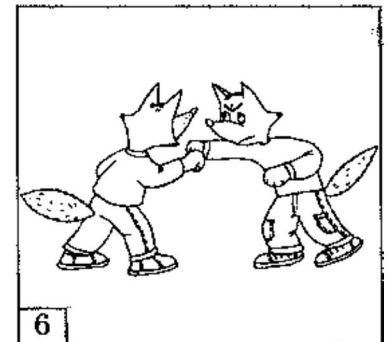
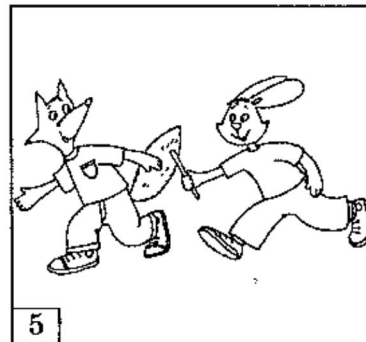
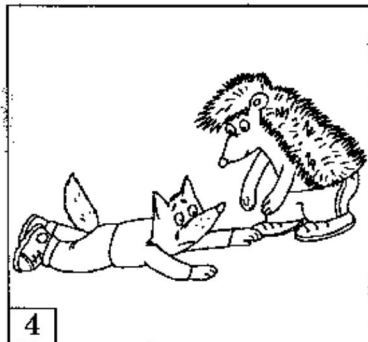
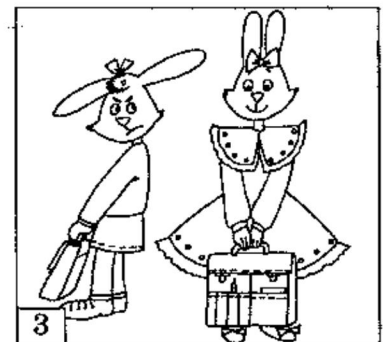
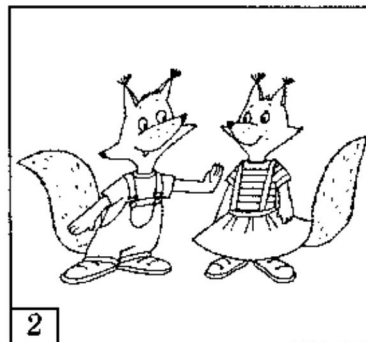
Упражнение «Дружба»

Задание Волшебника:

Рассмотри картинки и расскажи, что на них нарисовано.

Определи и назови чувства и действия, которые мешают дружбе, и те, которые помогают дружить. Впиши в таблички номера картинок.

Помогают дружбе ☺	Мешают дружбе ☹



Упражнение «Зеркало»



«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи»:

Каким меня видят мои друзья? _____

Что они могут мне сказать? _____

Что я чувствую, когда они видят меня таким(ой)? _____

Что бы я ответил (а)? _____

Упражнение «Права и обязанности»



Волшебник: Я хочу тебе рассказать, что в роли друга (подруги) у тебя есть две интересные вещи, от которых будут зависеть твои отношения с друзьями.

1. Мои обязанности:

Приходить на помощь и поддерживать друга в трудную минуту.

Больше читать, предлагать интересные игры и выполнять правила игры, тогда другу будет со мной интересно.

Стараться не обзывать друга, если поссорились, не говорить ему неприятных слов, тогда будет легче помириться.

Интересоваться делами и проблемами друга, а не только своими.

2. Мои права:

Говорить другу про его хорошие качества и наедине, и в присутствии других, а о тех качествах, которые не нравятся в нём, говорить ему только наедине.

Знать, что даже лучший мой друг - не моя собственность, и он не может всегда и во всём соглашаться со мной.

Стараться в период знакомства больше узнать о друге, о его характере, темпераменте, это поможет лучше понимать его.



Задание Волшебника:

Я думаю, ты многое о себе узнал(а), познакомившись с собой в этой роли. А теперь я хочу увидеть, что нового ты теперь знаешь и умеешь.

Нарисуй себя или свои чувства в этой роли.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for a drawing. It occupies the central portion of the page below the text and above the questions.

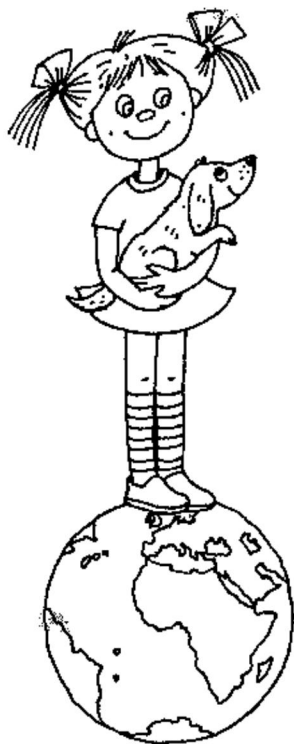
Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал(а) в роли друга (подруги)? _____

Что ты считаешь самым важным в этой роли? _____



Я - ДРУГ ПРИРОДЫ

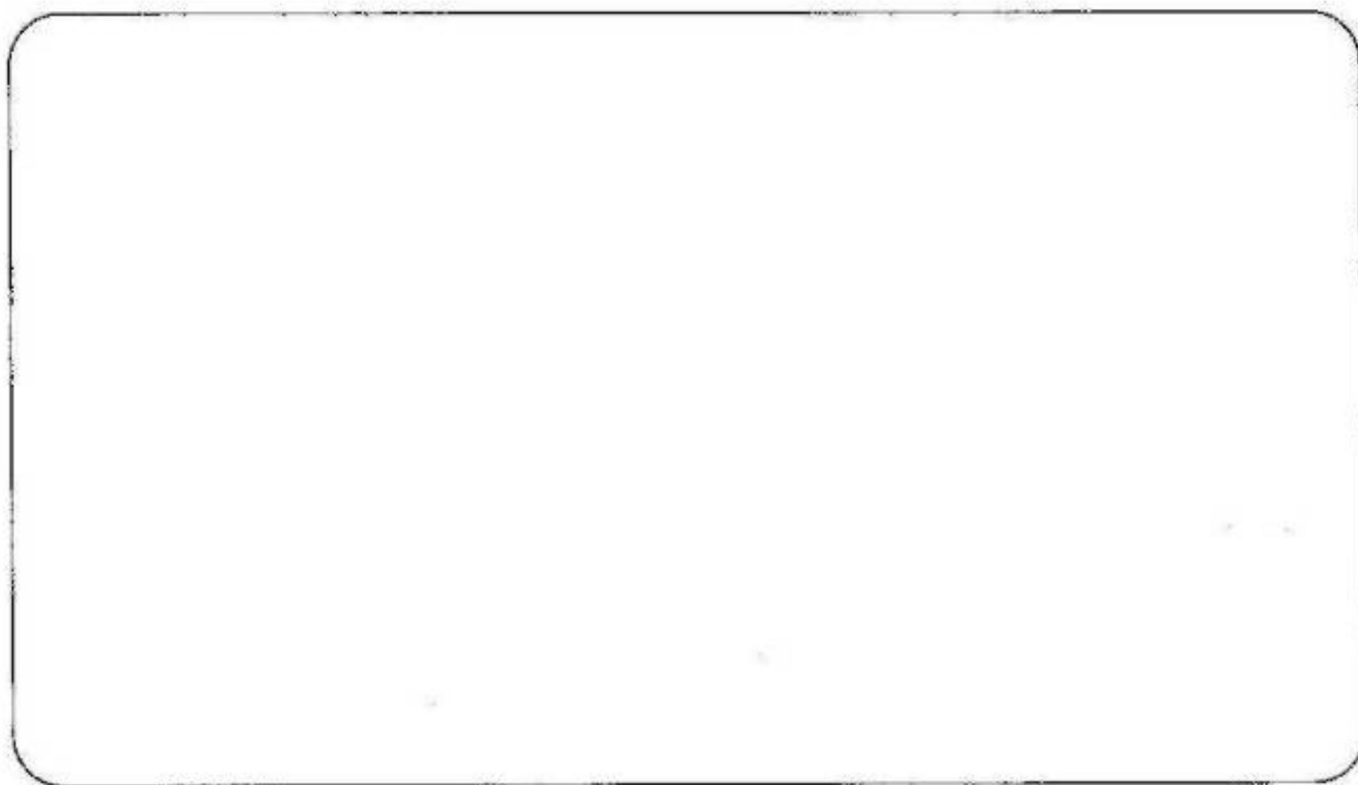


В космическом пространстве
Наш общий дом — Земля.
Из очень дальних странствий
Попал на Землю я.

Есть на Земле всем место:
У рыб есть океан,
У птиц есть небо.
Дружно живут в краю саванн
Жираф, гиппопотам.
На Севере - олени.
И много поколений
Сменилось на Земле людей.
Раз вместе мы - то дружно
Жить на Земле нам нужно!
Я, например, природе — друг!
Я всех собак люблю вокруг!

Задание Волшебника:

Нарисуй картинку «Я и природа».



Ответь на вопросы:

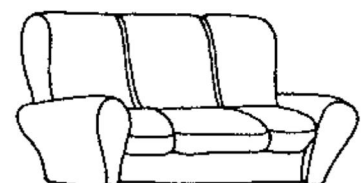
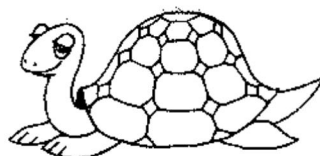
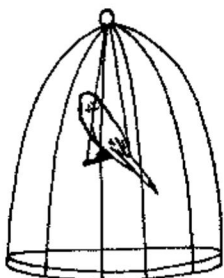
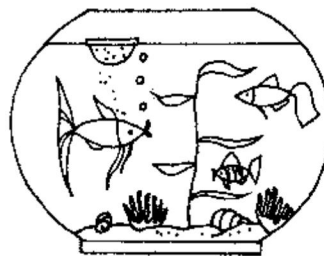
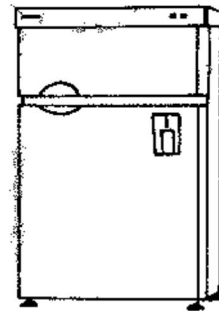
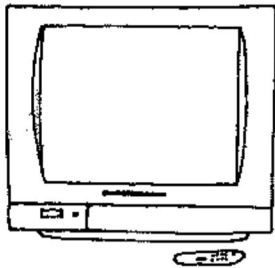
Как ты думаешь, что чувствуют все, кто здесь изображён? _____

Как бы ты назвал(а) себя на этой картинке? _____

Упражнение «Переезд»

Задание Волшебника:

Представь, что ты переезжаешь в новую квартиру, но комната, в которой ты будешь жить, не очень большая, и ты можешь взять с собой только самое необходимое. Раскрась шесть картинок из тех, что здесь нарисованы.



Ответь на вопросы:

Почему ты выбрал(а) именно эти предметы? _____

А без того, что ты не взял(а), ты смог(ла) бы обойтись? _____

Упражнение «Расскажи и покажи»

Задание Волшебника:

Представь, что ты очутился(ась) в лесу. Раскрась, а затем покажи с помощью движений и мимики образы деревьев, изображённые в стихах.

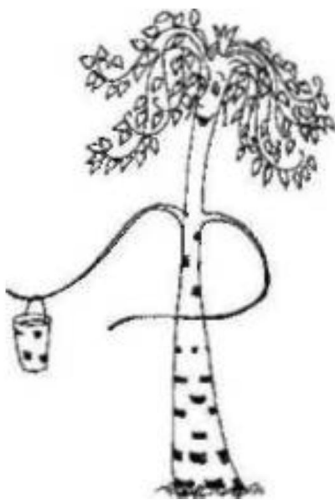
Раскинув ветви вверх и вширь,
Встречал нас сторож-богатырь.
Седой красавец - дуб.
Ну, что же, проходите,
На чудеса смотрите,
Они повсюду ждут!



Ответь на вопросы:

Кого напоминает тебе дуб? _____

Какими словами ты можешь описать это дерево? _____



Вступаем в царство леса.
И вот она - принцесса,
Берёзка нас встречает,
Прозрачным сладким соком
С улыбкой угощает.
Блестят росой серёжки,
Нарядная с утра.
Причёска - зелень нежная,
А платье - белоснежная
И гладкая кора.

Ответь на вопросы:

Какой характер у берёзки? _____

Что ты чувствуешь, когда видишь её? _____

Теперь все посмотрите
На **иву**: так скромна.
И ветви вниз склонила,
Но всем вокруг видна.
Развесила красиво
Свои листочки ива.



Они так серебрятся,
Порхают и резвятся.
И соловьи гнездятся
Среди её ветвей.

Ответь на вопросы:

Какой характер у ивы? _____

Кого напоминает тебе ива? _____

Вот занавес тумана
Поднялся и растаял.
На сцене - балерина,
Легка, стройна - **осина**.
Волнуется, боится
На сцене ошибиться.
Как кружево все ветки
Сплелись в один узор.
А круглые листочки
Раскинули шатёр.



Ответь на вопросы:

Кого напоминает тебе осина? _____

Какими словами можно описать это дерево? _____



А следом выступает
Большой **кленовый** хор.
Красавцы удалые,
Все листья вырезные,
Плечистые, кудрявые,
Весёлые и бравые.

Ответь на вопросы:

Чем отличаются клёны от других деревьев, которые ты раскрасил(а)?

Какие чувства они вызывают? _____

Можно ли сказать, что у всех деревьев разный характер? _____

Какое дерево тебе больше всего понравилось и почему? _____

Если бы одно из деревьев могло стать твоим другом - с кем бы ты хотел(а) подружиться? _____

Упражнение «Если бы я превратился...»

Задание Волшебника:

Выбери любой образ, который я предлагаю, и нарисуй, как ты себя представляешь в нём. Итак, если бы я превратился(ась) в...

1	2
птицу	животное
3	4
насекомое	растение
5	6
почву	воду
7	8
космическое тело	не существующий в природе объект

Ответь на вопросы:

Что бы ты стал(а) делать, если бы превратился(ась) в ... ? _____

Что ты чувствуешь в образе ... ? _____

Как ты относишься к другим образам (птицам, животным и т.д.)? _____

Упражнение «Зеркало»



«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи»:

Что бы сказала обо мне природа (если бы умела говорить)? _____

Если бы мой домашний питомец заговорил, что бы он сказал обо мне? _____

Что я чувствую, когда они видят меня таким(ой)? _____

Что бы я ответил(а)? _____

Упражнение «Права и обязанности»



Волшебник: Я хочу тебе рассказать, что в роли друга природы у тебя есть две интересные вещи, от которых будет зависеть твоя жизнь на Земле.

1. Мои обязанности:

Природа - мой дом. Надо знать и беречь природу.

Изучать законы природы.

2. Мои права:

Любить природу, заботливо и бережно относиться к ней, радоваться жизни на Земле.

Интересоваться природой, воспринимать и чувствовать все её проявления.

Иметь домашних животных, ухаживать за ними. Наблюдать животных и птиц в зоопарке, в живой природе

Заключительное упражнение



Я думаю, ты многое о себе узнал(а), познакомившись с собой в этой роли. А теперь я хочу увидеть, что нового ты теперь знаешь и умеешь.

Задание Волшебника:

Нарисуй себя или свои чувства в этой роли.

Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал(а) в роли друга природы? _____

Что ты считаешь самым важным в этой роли? _____



Я - ЭТО Я

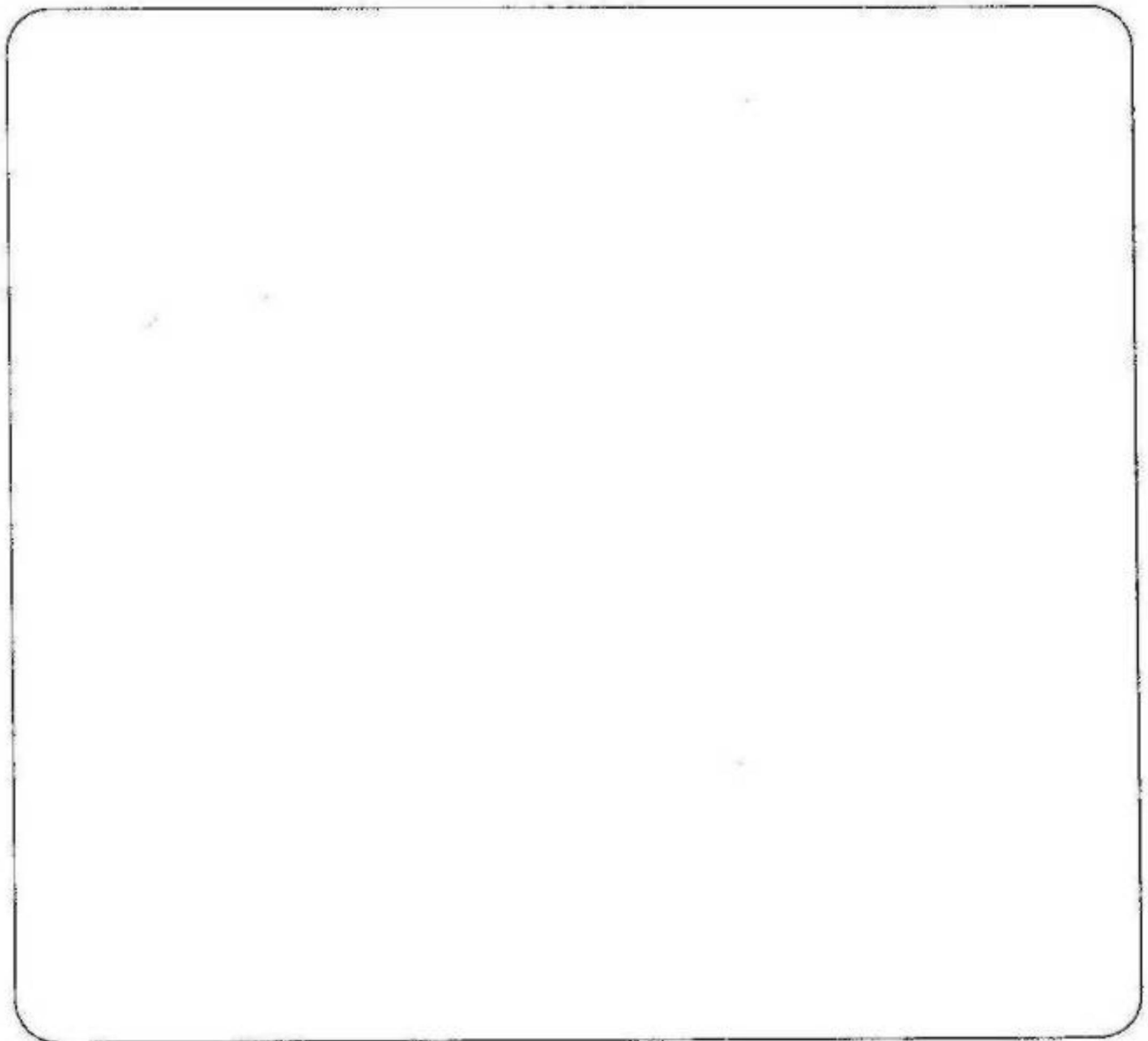
Упражнение «Моя вообразилия»

Задание Волшебника:

Представь место где есть всё, что нужно именно тебе. Это может быть:

- город;
- дом;
- планета;
- остров;
- звезда или что-то ещё.

Вообрази это и постарайся передать в своём рисунке.



Ответь на вопросы:

Есть ли название у твоей Вообразии? _____

Кто ещё живёт с тобой или рядом? _____

Можно ли попасть сюда другим и как это сделать? _____

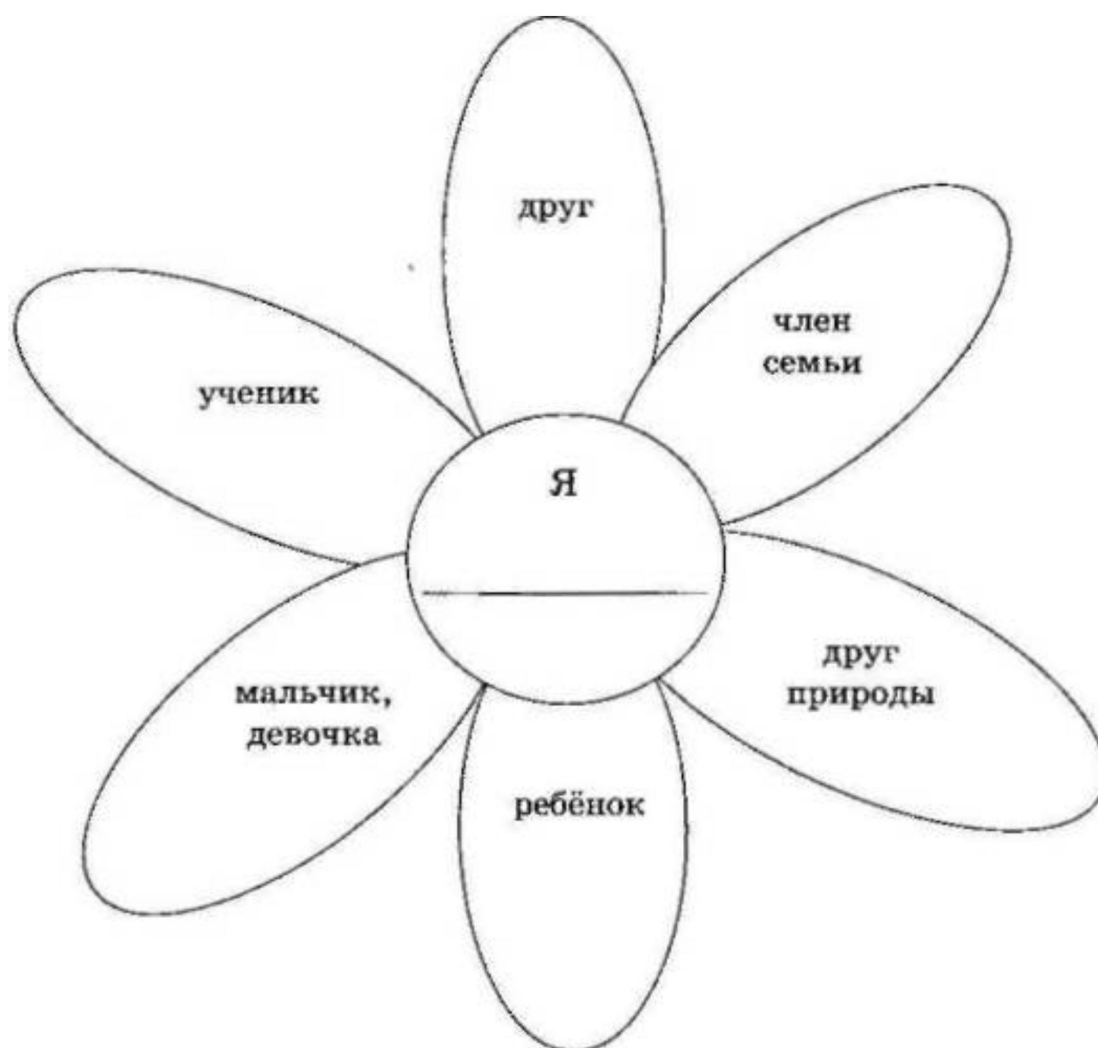
Какие чувства ты испытываешь, находясь в своей ... (название)? _____

Упражнение «Цветик – шестицветик»

Задание Волшебника:

Раскрась каждый лепесток этого цветка в тот цвет, который бы отражал твои чувства, когда ты находишься в той или иной роли.

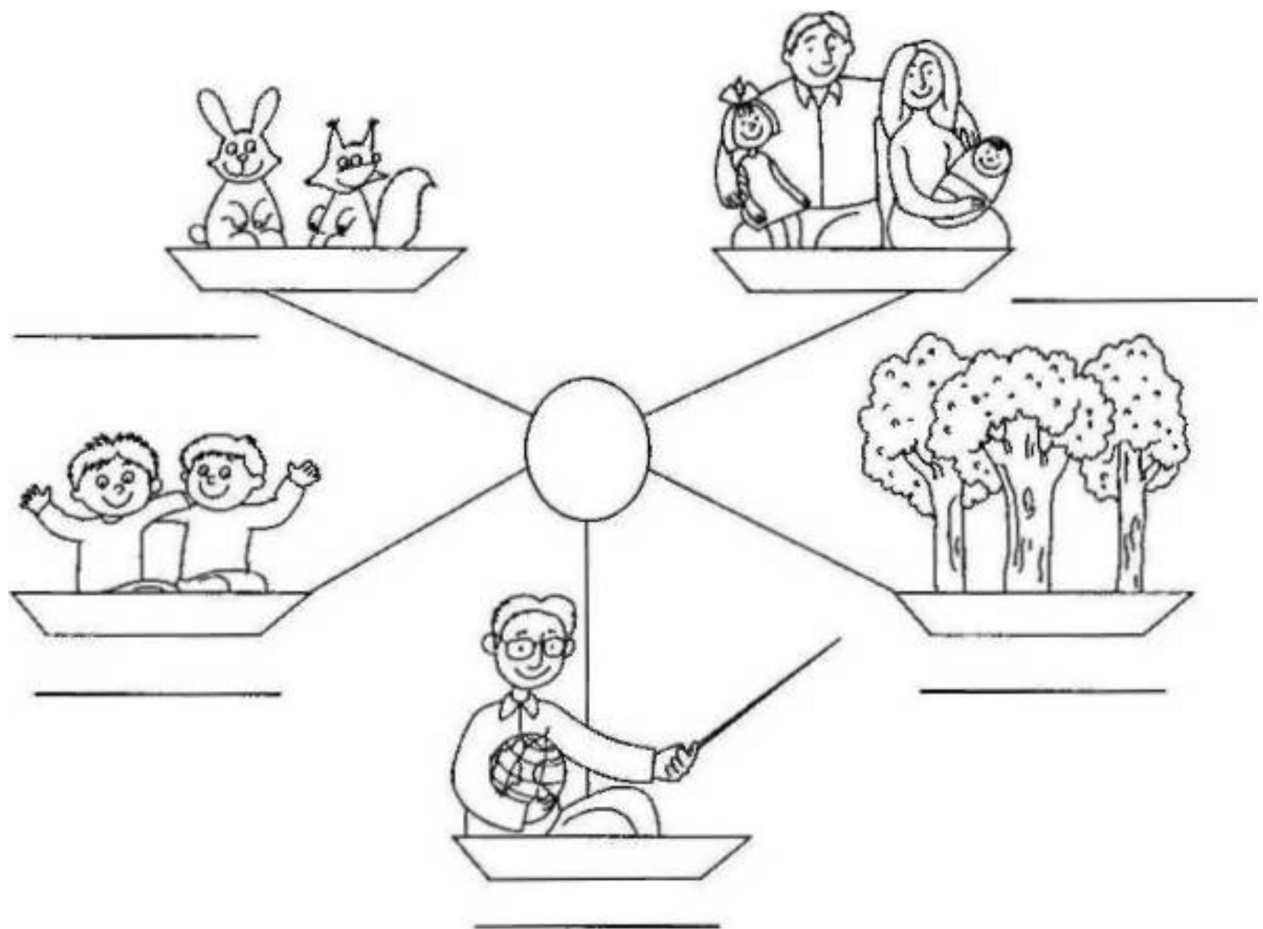
А потом закрась середину цветка, в тот цвет на какой похоже твоё чувство, когда ты не выполняешь никакую роль, а, например, спишь? Когда ты раскрасишь весь цветок, дорисуй ему стебель и листья и «посади» его в землю.



Ответ на вопросы:

- Расскажи об этом цветке, где он растёт? _____
- Он растёт один или на лугу, в лесу, среди песка или где-то ещё? _____
- Его поливают? Светит ли для него солнце? _____
- Что ему снится, когда он засыпает? _____
- Какие чувства он испытывает? _____
- Есть ли рядом с ним цветы? Какие между ними отношения? _____

Упражнение «Карусель»



Задание Волшебника:

Выбери фразы, которые считаешь подходящими для того или иного рисунка, и напиши на линейке рядом с каждым рисунком номера этих фраз.

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. Я люблю | 5. Меня любят |
| 2. Я забочусь | 6. Обо мне заботятся |
| 3. Я уважаю | 7. Меня уважают |
| 4. Я верю | 8. В меня верят |

Упражнение «Я – это я»

Закончи предложения:

Я думаю о себе, что _____

Я хочу, чтобы у меня было _____

Я радуюсь, когда _____

Я злюсь, когда _____

Я умею _____

Я пока еще не умею _____

Я верю, что _____

Я стремлюсь _____

Упражнение «Зеркало»



«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи»:

Каким я вижу себя? _____

Что я могу о себе сказать? _____

Что я чувствую, когда вижу себя таким(ой)?

Упражнение «Права и обязанности»

1. Мои обязанности:

Относиться к другим так, как я хотел(а) бы, чтобы другие относились ко мне.

Видеть в человеке и положительные, и отрицательные качества.

2. Мои права:

Думать и говорить о себе хорошо.

Задавать иногда друзьям, родителям вопрос «Что вам нравится во мне? ».

Заключительное упражнение



Я думаю, ты многое о себе узнал(а) в разных ролях. А теперь я хочу увидеть, что нового ты теперь знаешь и умеешь.

Задание Волшебника:

Нарисуй себя и свои чувства в этих ролях.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for drawing. It occupies the central part of the page, below the instructions. The box is outlined with a simple black line.

Ответь на вопросы:

Что нового ты узнал(а) о себе? _____

Что ты считаешь самым важным в этих ролях? _____

Поздравления Волшебника



Волшебник:

Ты познакомился (лась) с собой в каждой роли.

Я поздравляю тебя! Ты уже столько о себе узнал(а)!
Есть еще один секрет, который я хочу открыть тебе:
чтобы ты не играл(а) эти роли как в театре, а был(а)
сам(сама) собой, ты можешь сказать себе:

Я - это Я, а не только мои роли.

Я сам(а) Волшебник(ца) в своей жизни.

Я многое знаю и умею и еще многому смогу научиться, если захочу.

Я - _____ (имя).

Я - человек.

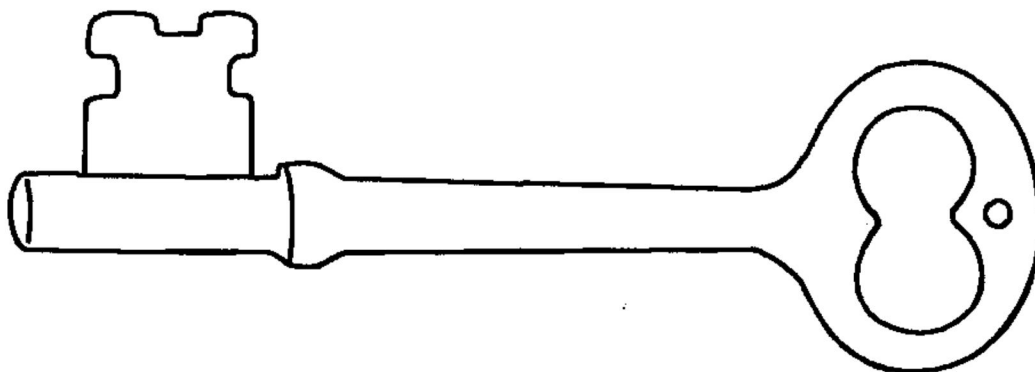
Я - житель планеты Земля.

Вручение ключа



Я поздравляю тебя!

Ты ответил(а) на вопросы «Какой Я? », «Кто Я?» и получаешь этот «ключ к себе». Им ты можешь открывать любые двери в своей Жизни.



Серия «Психологическая служба»

Елена Николаевна ЛЕБЕДЕНКО

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Выпуск 2. КТО Я?!

Творческая тетрадь

Ответственный за выпуск - М. Вишневская

Редакторы - Е. Алифанова, И. Нагибина

Корректор - Н. Назарова

Оригинал-макет - Е. Капнулина

Художник - И. Махова

Обложка - В. Арбеков

ООО Издательство «Книголюб*

109544, Москва, ул. Рабочая, д. 93, стр. 2

Тел.: (495)950-57-08

E-mail: mb@knigolub.ru

www.knigolub.ru

Подписано в печать 11.01.07.

Формат 60х90/8. Печать офсетная. Бумага офсетная. Печ. л.

Тираж 1000 экз. Заказ №643.

**Отпечатано в соответствии с качеством предоставленных
диапозитивов в ОАО «Домодедовская типография»,**

г. Домодедово, Каширское шоссе, д. 4, корп. 1