



серия

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

*Е. Н. Лебеде*нко

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ и ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ



Какой Я?!
Выпуск



Фамилия _____

Имя _____

**ТВОРЧЕСКАЯ
ТЕТРАДЬ**

Серия «Психологическая служба»

Е. Н. Лебеде́нко

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

Выпуск 1. КАКОЙ Я?

Творческая тетраль



Москва
2005

БК74.3
Л 33

Лебеденко Е.Н.

Л 33 Развитие самосознания и индивидуальности. Выпуск 1. Какой Я?
Творческая тетрадь. - М.: Книголюб, 2005. - 32 с. (Психологическая служба.)

ISBN 5-93927-046-8

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.

Материал пособия нацелен на развитие самосознания и самооценки, эмоциональной сферы и индивидуальных способностей, коммуникативных навыков и социальной активности.

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

БК74.3

ISBN 5-93927-046-8

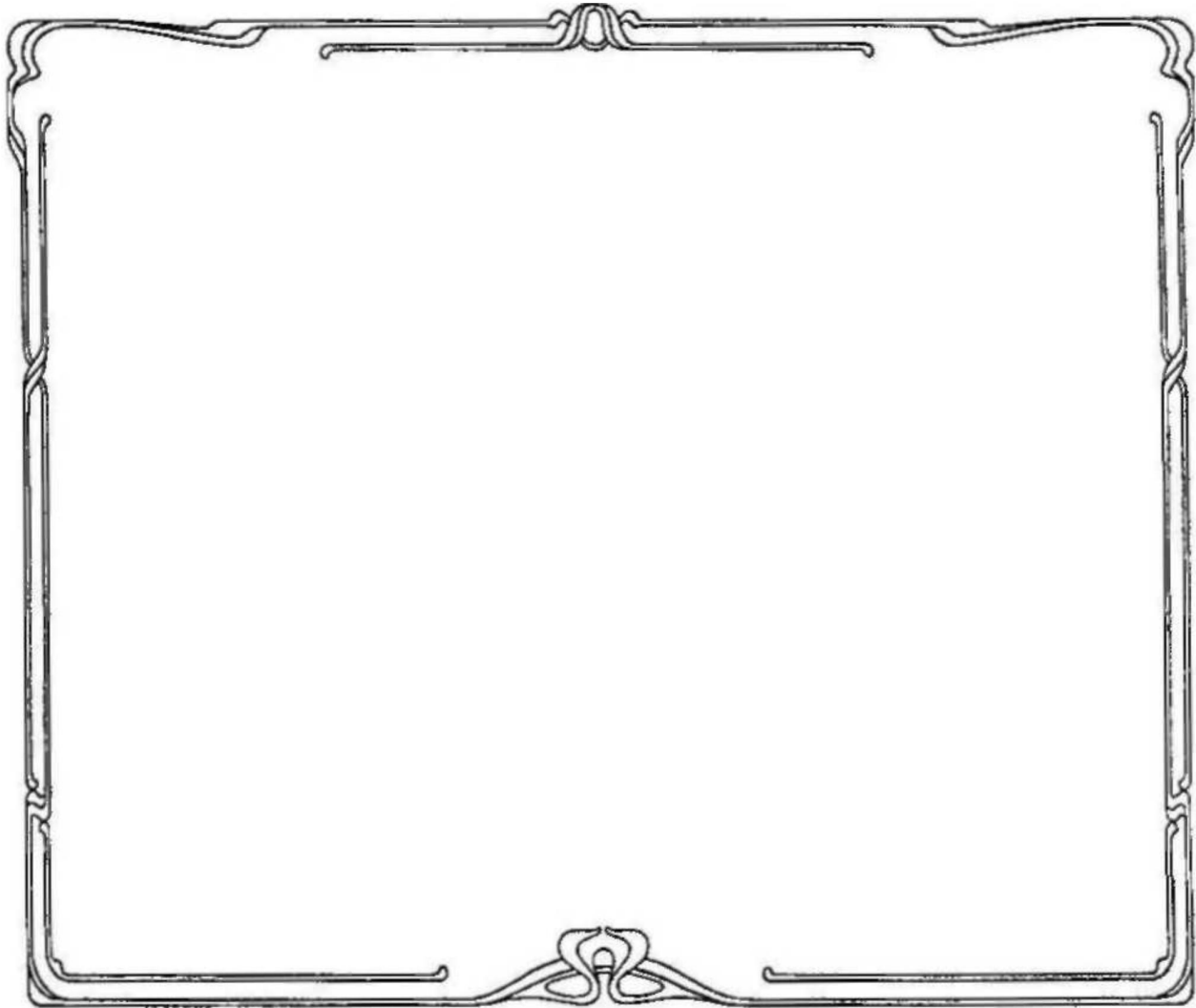
© Е.Н. Лебеденко, 2002
© Оформление. ООО Издательство «Книголюб», 2003



МОЙ ПОРТРЕТ

Задание 1

Возьми любые карандаши и нарисуй себя в этой рамке.
Расскажи о рисунке.



Ответь на вопросы:

На кого ты похож(а)? _____

Почему ты так думаешь? _____

На кого ты хочешь быть похожим (ей)? Почему? _____

Что ты чувствуешь здесь? (Тебе весело или грустно? и т.д.) Почему?



МОЁ ИМЯ

Задание 1

Вставь в текст стихотворения собственное имя. Громко и выразительно прочитай стихотворение.

Мое имя

Как меня зовут, я знаю.
Имя _____ называю
При знакомстве и в игре,
На прогулке во дворе.

Имя _____ позывной,
И оно всегда со мной.
Своим именем горжусь!
От него не откажусь!



Задание 2

Нарисуй свою визитную карточку и не забудь дать основную информацию о себе. Напиши, как тебя зовут, сколько тебе лет, где ты живёшь и ещё то, что ты хочешь сообщить о себе другим людям.

Ответь на вопросы:

Нравится ли тебе своё имя? Почему? _____

Знаешь ли ты, почему тебе дали именно это имя? _____

Как тебя называют родители? _____

А друзья? _____

Как тебя будут называть, когда ты вырастешь? _____

Какие ещё имена тебе нравятся? Почему? _____

Для любого человека очень важно его **имя!** И если ты хочешь, чтобы окружающие общались с тобой с удовольствием, запомни следующие **правила:**

- ↪ Во время общения нужно смотреть на собеседника, чаще называть его по имени.
- ↪ Не следует изменять имена и говорить, например, «Серёжка» вместо «Серёжа».
- ↪ Кличка в общении недопустима, она унижает достоинство человека. Если тебе захочется придумать кому-нибудь прозвище, вспомни, как ты себя чувствуешь, когда дразнят тебя.



ЧУВСТВА

Задание 1

Такие упрощенные рисунки называются схематическими:



Внимательно рассмотри эти рисунки. Определи и напиши, какие чувства испытывают человечки, изображённые на них.

Ответ на вопрос:

На какого из человечков ты похож(а) сейчас? Почему? _____

Задание 2

Внимательно рассмотри рисунок. Какие чувства испытывает мальчик? А другие дети?



Ответ на вопрос:

Что помогло тебе определить чувства людей (выражение лица, поза, походка или что-то ещё)? _____

Задание 3

Представь себя на месте этого мальчика и изобрази его выражение лица, осанку, походку.

Ответ на вопрос:

Что ты чувствовал(а), когда изображал(а) мальчика? _____

Задание 4

Внимательно рассмотри рисунки на следующей странице.

Ответ на вопрос:

Как ты думаешь, какое чувство испытывает:

мальчик _____,

подснежник _____,

лебедь _____,

клоун _____,

девочка _____,

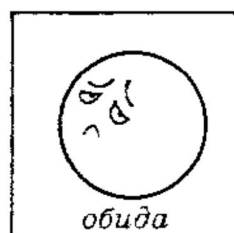
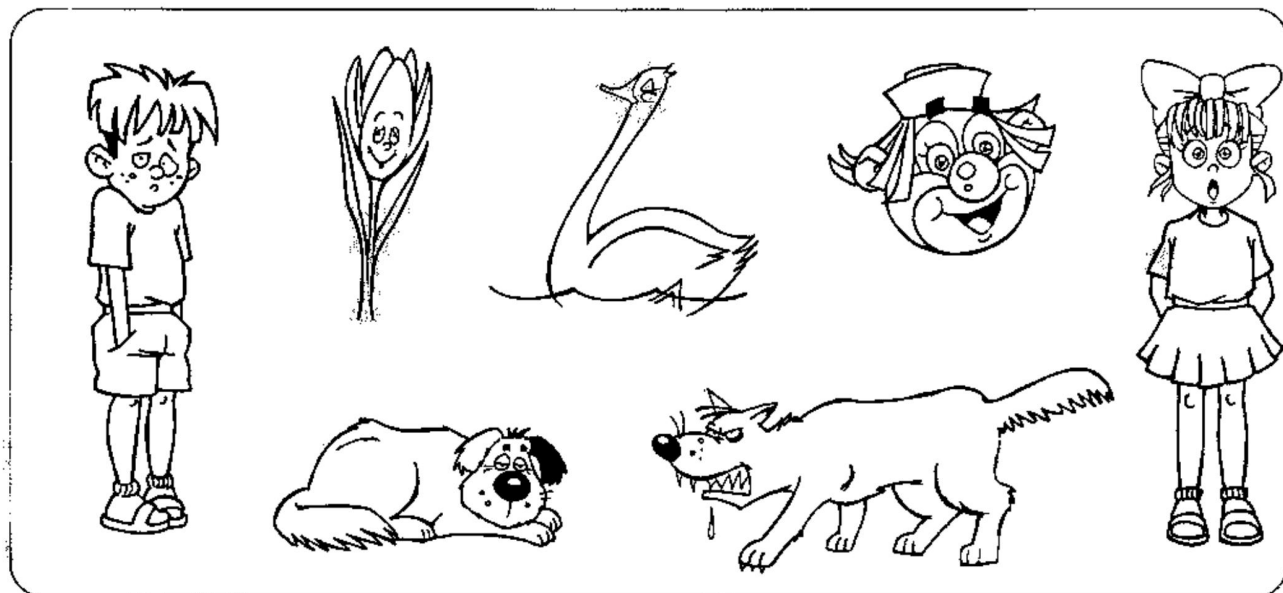
собака _____,

волк _____.

.

Задание 5

Соедини каждый рисунок с подходящим схематическим изображением. Представь, что у каждого чувства есть свой цвет и раскрась фон квадратиков.



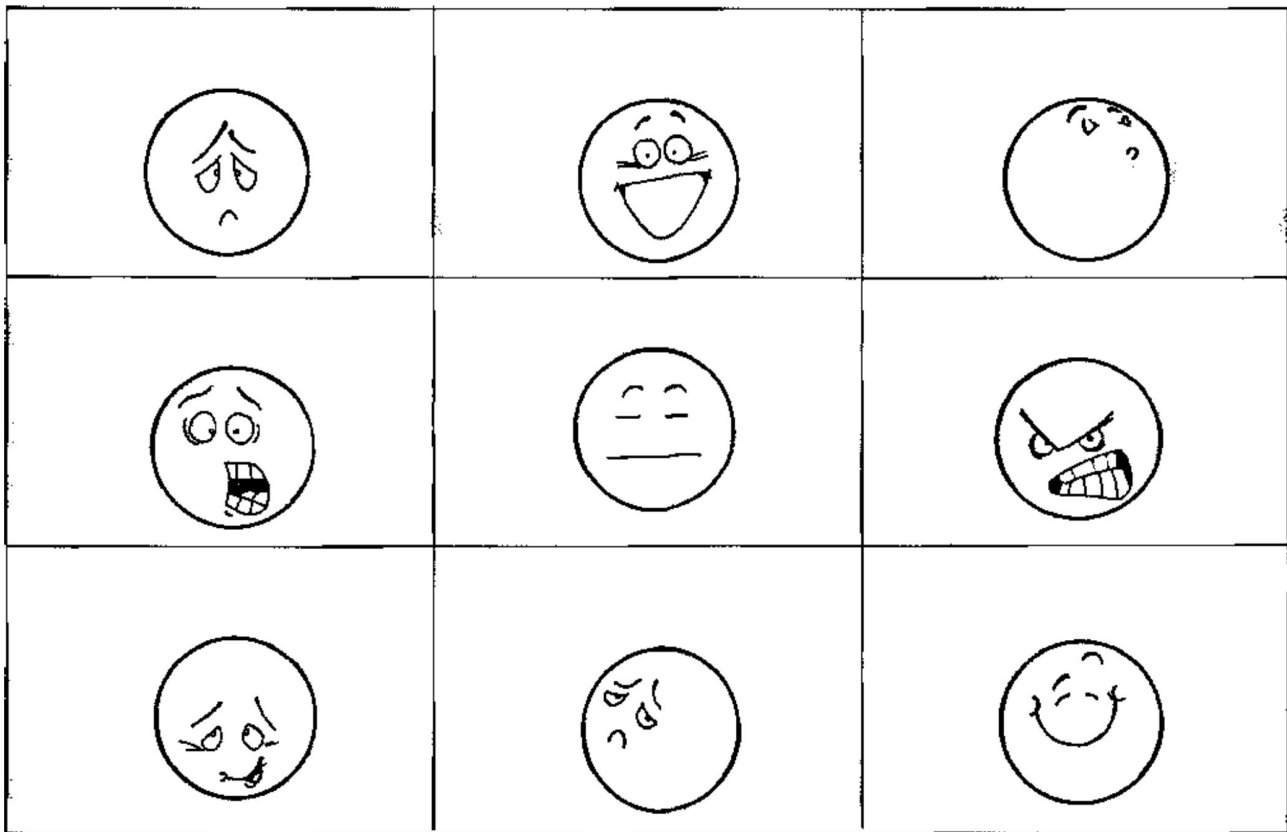
Тебе будет легче **общаться** с родителями и друзьями, если ты будешь соблюдать следующие **правила**:

- ↪ Надо понимать и выражать свои чувства, тогда родителям и друзьям будет легче понять тебя и твоё поведение.
- ↪ Старайся контролировать неприятные чувства, выражай их сдержанно.
- ↪ Надо замечать чувства родителей и друзей, сочувствовать им, тогда тебе будет легче понять их поведение.

Задание 1

В сказке про Незнайку художник Тюбик для того, чтобы быстрее рисовать портреты, использовал рисунки-шаблоны. Он дорисовывал недостающие части (волосы, уши) и получался портрет малыша или малышки.

Представь, что ты — художник Тюбик, и дорисуй некоторые из этих шаблонов так, чтобы они стали похожи на знакомых тебе людей.



Ответь на вопросы:

Кого ты изобразил(а)? _____

Какие чувства он(а) испытывает? Как ты думаешь, почему? _____

Как он(а) к тебе относится? _____

А ты к нему (ней)? _____

Ты бы хотел, чтобы он (она) испытывал(а) другие чувства? Какие? _____



ЧТО С ТОБОЙ?

Задание 1

Внимательно рассмотри рисунок и прочитай стихотворение.

Что с тобой?

Ты надутый весь такой,
Словно шарик надувной.
У тебя сердитый вид -
Он о многом говорит:
Тебя кто-то обижал?
Тебе кто-то угрожал?
Ты не получил конфет?
Или настроенья нет?
Что с тобой? Что с тобой?
Ты - как шарик надувной!



Ответь на вопросы:

Как ты думаешь, почему мальчик обиделся? (Напиши несколько причин.)

Как ты думаешь, почему люди сердятся? (Напиши несколько причин.)

Задание 2

Представь себе человека, на которого ты хочешь быть похожим(ей).
Напиши его имя. _____

Ответь на вопросы:

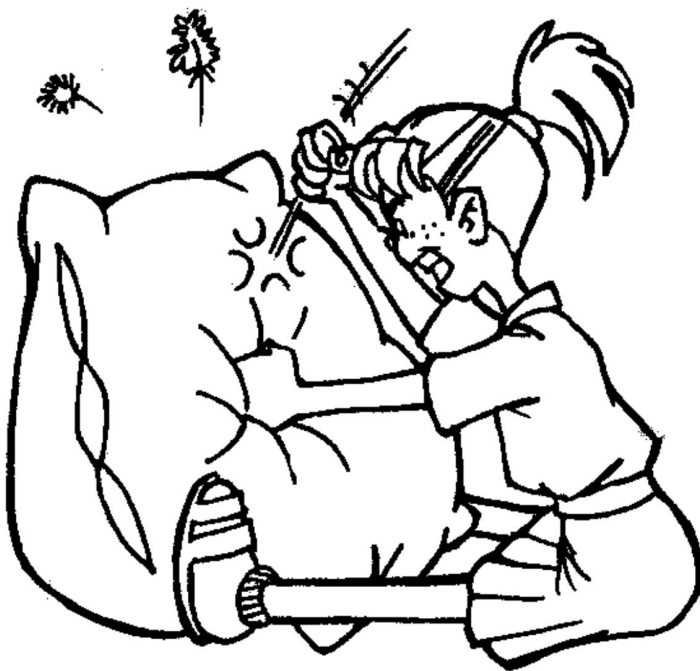
Этого человека можно назвать обидчивым? _____

Сердитым? _____

Злым? _____

Победить недобрые чувства тебе помогут такие **способы**:

- ↪ Медленно посчитай до 10 и обратно.
- ↪ Встань под душ.
- ↪ Слепи что-нибудь из пластилина.
- ↪ Разорви старую газету на множество кусочков.
- ↪ Из всех сил сожми кулаки, а затем медленно разжимай их.
- ↪ Маленькими глотками выпей стакан воды, сока или компота.
- ↪ Потанцуй под музыку.
- ↪ Побоксируй с подушкой.
- ↪ Выскажи свои чувства.
- ↪ Попроси помощи.
- ↪ Подумай о чём-нибудь приятном.



ТЕМПЕРАМЕНТ

Задание 1

Внимательно рассмотри рисунки.



Хол



Сан



Мел

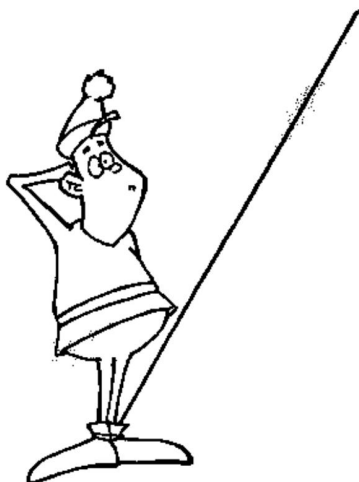


Флег

Задание 2

Раскрась картинку с тем человечком, который тебе больше понравился.

Мел



«Я на гору не пойду,
Вдруг с горы я упаду?»

Сан



«Я вершины не боюсь,
До неё я доберусь!»

Флег



«Что мне делать — я не знаю,
Гору вижу и зеваю...»

Хол



«Вам меня не удержать!
Буду гору покорять!
Ой! Бегом! Вперёд! Скорей!
Обгоню я всех друзей!»

Ответь на вопросы:

Почему тебе понравился этот человечек? _____

Какие хорошие качества есть у других человечков? _____

Кто из твоих друзей или знакомых имеет **особенности, которые называются темпераментом**, как у

Сана? _____ Мела? _____

Хола? _____ Флега? _____

Как ты думаешь, на кого из этих человечков похож(а) ты? Почему? _____

Если твой друг похож на:

Флега — не жди от него бурного проявления эмоций (чувств), помоги ему в игре, познакомь с новыми друзьями. Знай, что он может быть верным другом.




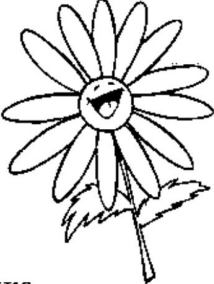
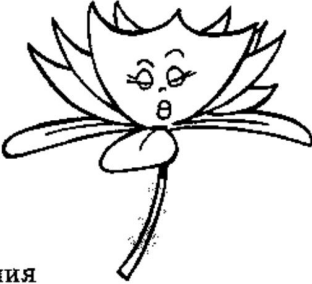

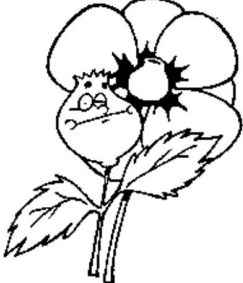


Сана — тебе с ним весело, легко и интересно. Но если, поиграв с тобой, он будет весело общаться с другими детьми, не обижайся на него и не ревнуй.

Хола — не сердись на его порывистость и суетливость. Если ты вдруг попадёшь в беду, он первым примчится на помощь. Он больше других будет радоваться твоим успехам.

Мела — он умеет внимательно выслушать, посочувствовать. Он никогда не обидит тебя, но и ты старайся не обижать его необдуманными словами.

Задание 1

Рассмотри рисунки. Раскрась те цветы, которые тебе нравятся.

<p>Неприступная</p>  <p>роза</p>	<p>Сердитая</p>  <p>гвоздика</p>	<p>Скромная</p>  <p>незабудка</p>
<p>Добрая, весёлая</p>  <p>ромашка</p>	<p>Надменная</p>  <p>лилия</p>	<p>Смелый</p>  <p>вьюнок</p>
<p>Хвастливый</p>  <p>мак</p>	<p>Общительный</p>  <p>колокольчик</p>	<p>Застенчивая</p>  <p>фиалка</p>

Ответь на вопросы:

Какой цветок нравится тебе больше других? Почему? _____

Какой цветок показался тебе самым несимпатичным? Почему?

Задание 2

1. Раскрась квадратик рядом с теми чертами характера, которые ты хочешь иметь.

2. Раскрась кружок рядом с теми чертами характера, которые выберет для тебя мама.

скромность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
гордость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
хитрость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
жизнерадостность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
нерешительность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
трудолюбие	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
самостоятельность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
грубость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
неуверенность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
смелость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
лень	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
общительность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
вежливость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
осторожность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
честность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
доброжелательность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
злость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
доброта	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
обидчивость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
аккуратность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
щедрость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
жадность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
заботливость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
завистливость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
сдержанность	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
чуткость	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>

Задание 3

Напиши, что ты ещё хочешь попросить у волшебника

Первое желание _____

Второе желание _____

Третье желание _____



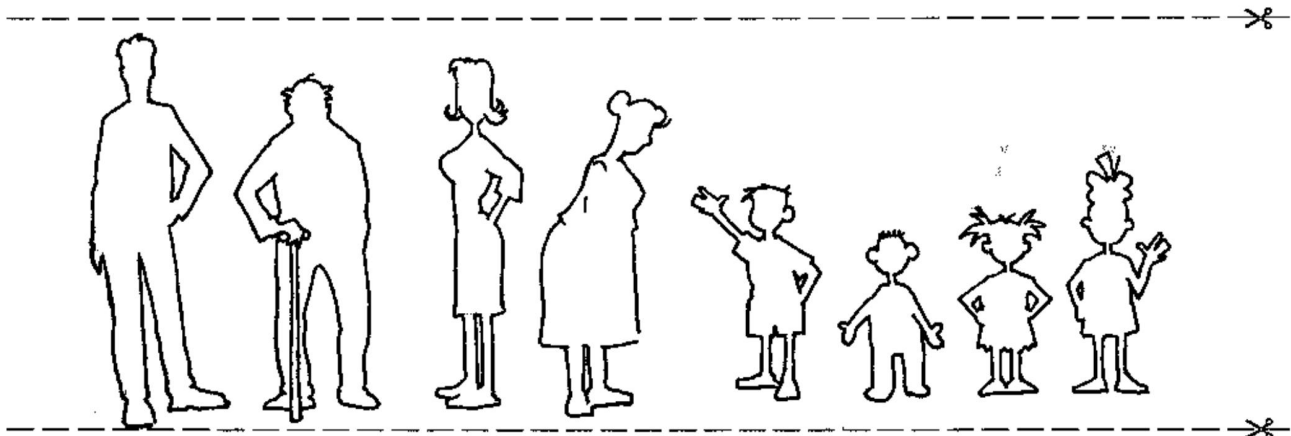
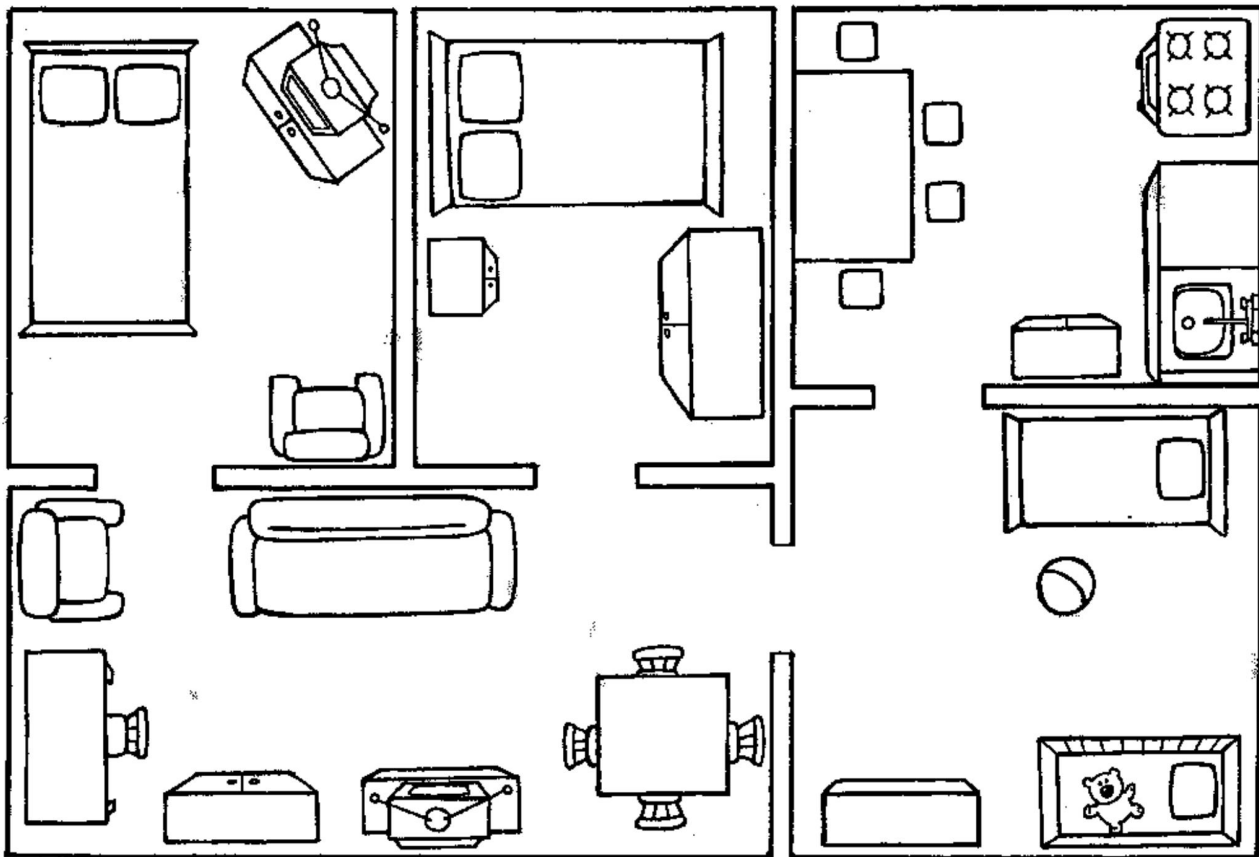
Если ты захочешь что-то изменить в своём **характере**, то тебе будет полезно узнать, что все люди хотят общаться и дружить с теми, кто:

- ↪ Часто улыбается, знает много интересных игр и историй.
- ↪ Доброжелателен, не ссорится и не злится.
- ↪ Умеет поделиться не только игрушками или конфетами, но и своим хорошим настроением.
- ↪ Смело вступается за правду и сам старается не лгать.
- ↪ Внимательно относится к другим, замечает их настроение.
- ↪ Не обижается по пустякам, но и имеет чувство собственного достоинства, то есть уважает себя.

МОЯ СЕМЬЯ

Задание 1

Внимательно рассмотри план. Тебе нужно расположить в этой «квартире» членов своей семьи. Подумай, кто где будет находиться, и напиши имена на плане — там, где считаешь нужным.



Задание 2

Вырежи силуэты (на предыдущей странице), которые понадобятся для картины, приклей, раскрась и подпиши их. Дорисуй то, что считаешь нужным.

«МОЯ СЕМЬЯ»



Ответь на вопросы:

Какое ещё название можно дать этой картине? _____

Где находится семья? _____

Что ты можешь рассказать о своей картине? _____

----- ✂

----- ✂

Задание 1

Вставь в каждое предложение подходящее слово из списка.

Список слов: *мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра, я (своё имя), кто-то, каждый.*

_____	часто улыбается.
_____	умеет командовать.
_____	часто даёт советы.
_____	меня понимает.
_____	думает, что я ещё маленький(ая).
_____	напоминает о том, что нужно сделать.
_____	часто говорит, что я делаю что-то неправильно.
_____	интересуется моими делами.
_____	часто обижается.
_____	любит играть со мной.
_____	часто сердится;
_____	часто напоминает о том, что старше меня.
_____	хорошо относится к людям.
_____	умеет внимательно слушать.
_____	говорит, что заботится обо мне,
_____	считает, что я молодец!

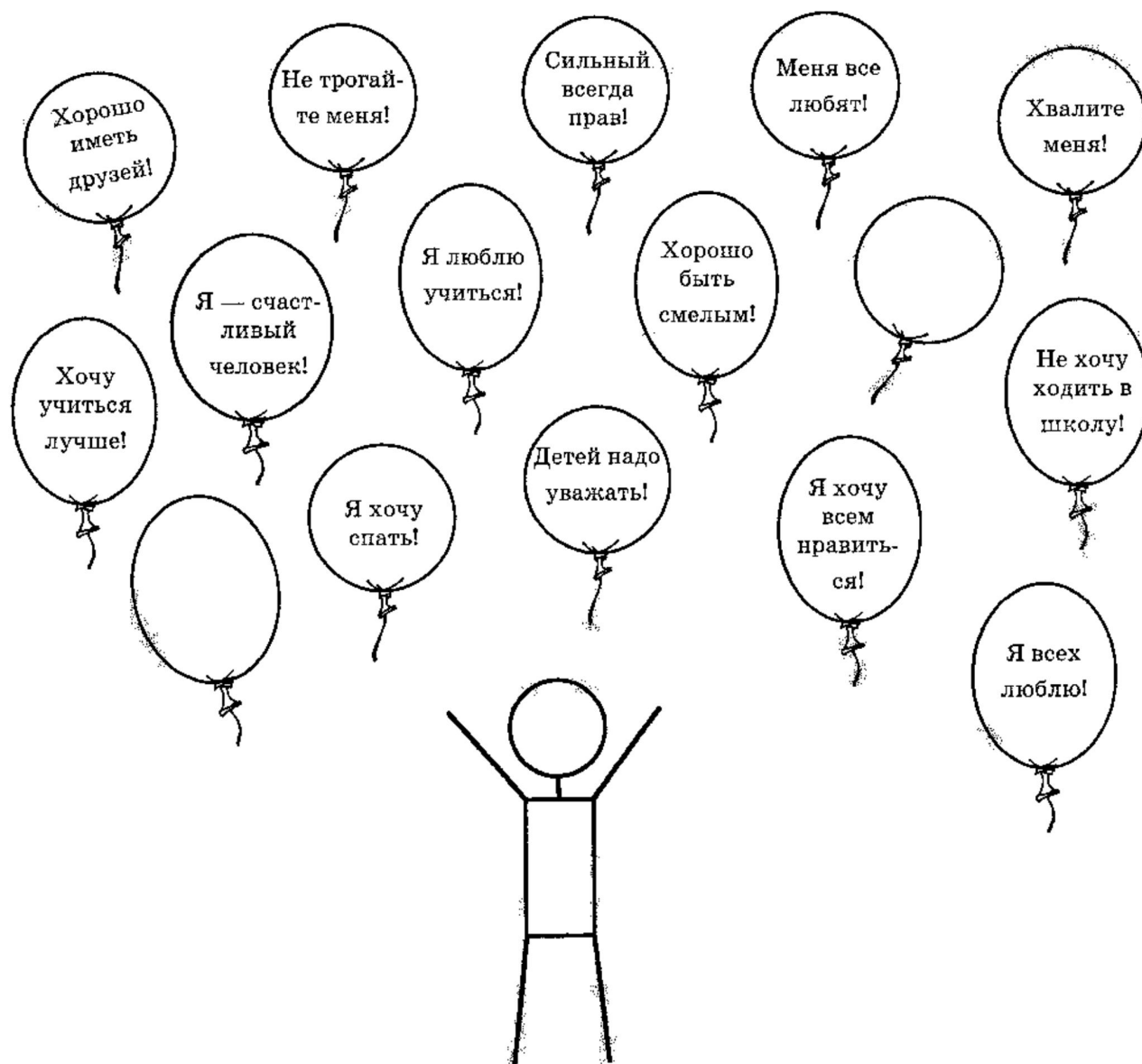
Если ты хочешь, чтобы в семье тебе было хорошо, а всем членам семьи было хорошо с тобой, то запомни некоторые **советы**:

- ↪ Обращай внимание на настроение и чувства своих близких и умей выражать свои чувства.
- ↪ Уважай своих родителей, прислушивайся к их советам.
- ↪ Старайся не только получать тепло и заботу от близких, но и сам дари им своё хорошее настроение и поведение.
- ↪ Если ты будешь помогать родителям в их хозяйственных хлопотах, то у них освободится время, чтобы поиграть и позаниматься с тобой.
- ↪ Не забывай о волшебных словах «пожалуйста» и «спасибо».
- ↪ Говори родителям, что ты их любишь, они будут счастливы.

МОИ МЫСЛИ, ЖЕЛАНИЯ, ВОЗМОЖНОСТИ

Задание 1

Представь, что человечек, изображенный на рисунке, — это ты. Дорисуй части лица и детали одежды.



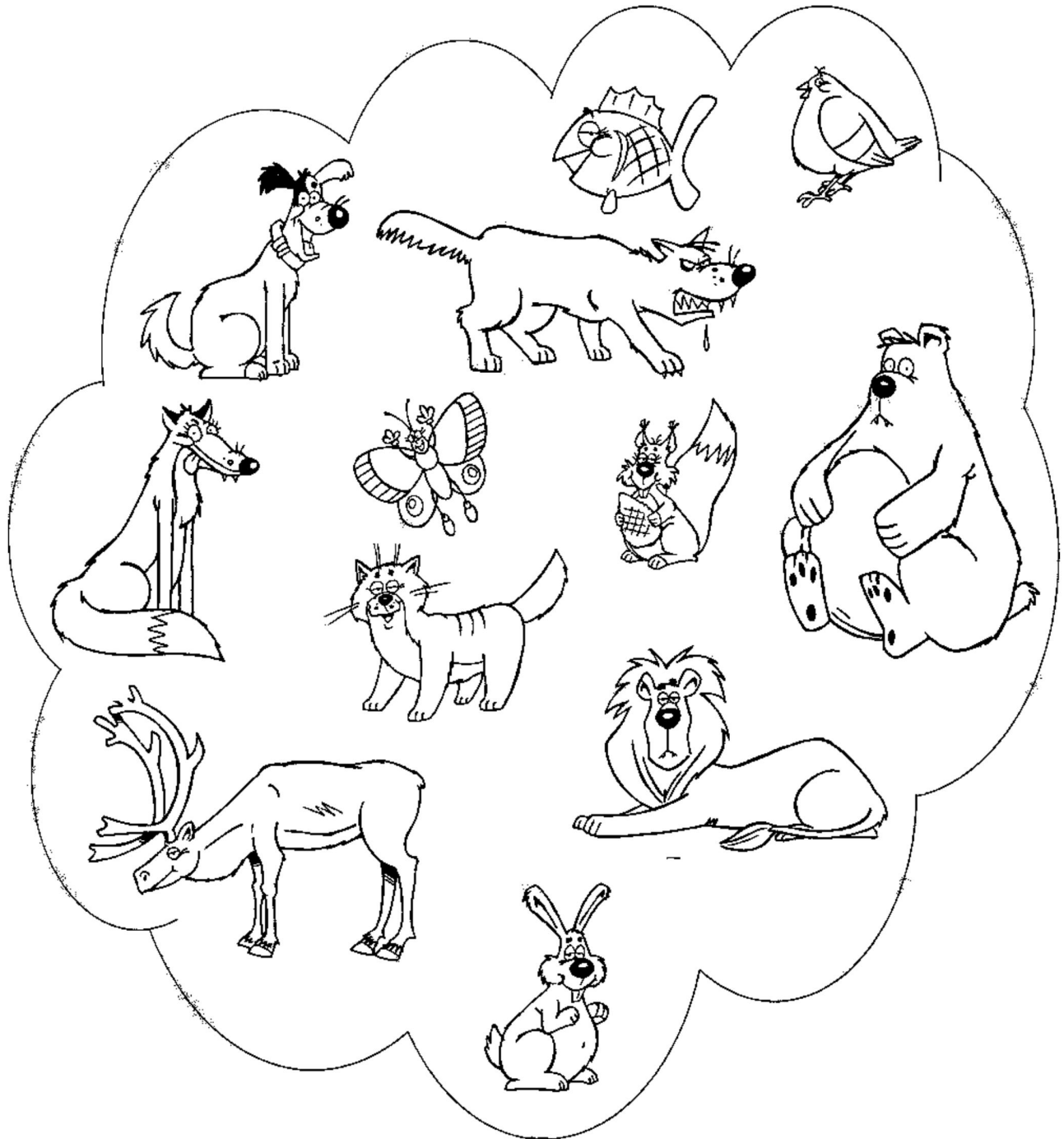
Задание 2

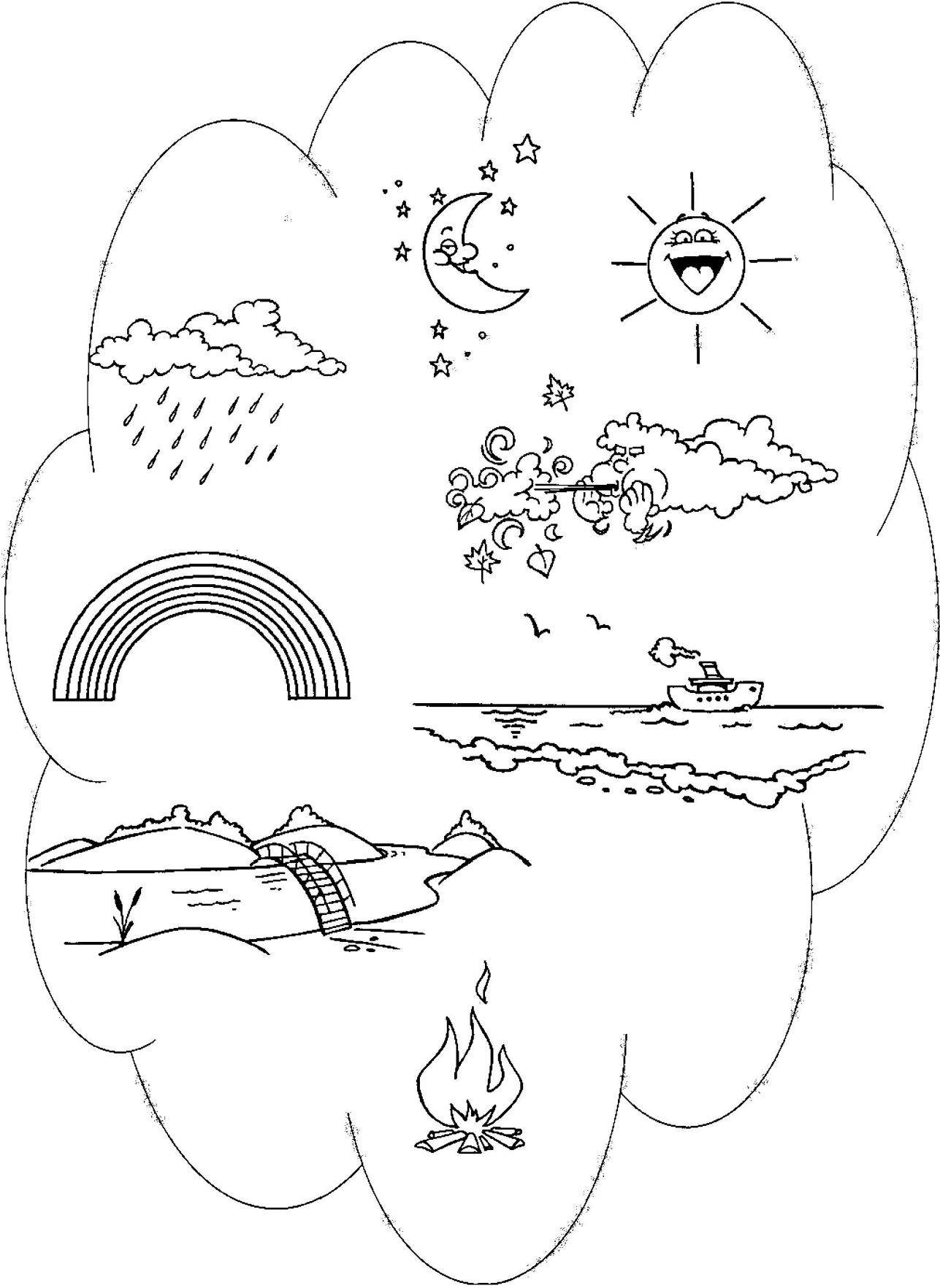
Прочитай, что написано внутри шариков. Раскрась шарики, которые понравились, и «возьми их себе» — проведи линии от шариков к рукам нарисованного человечка.

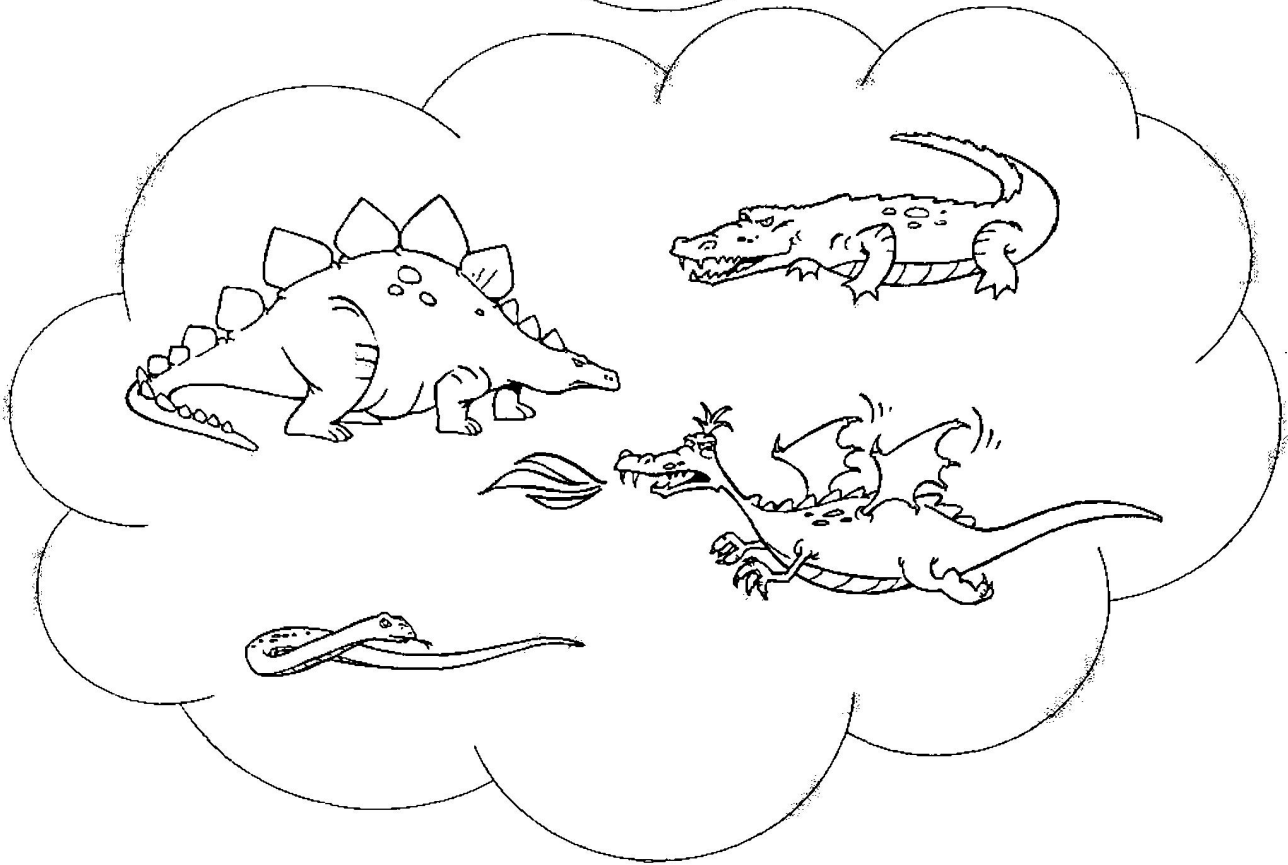
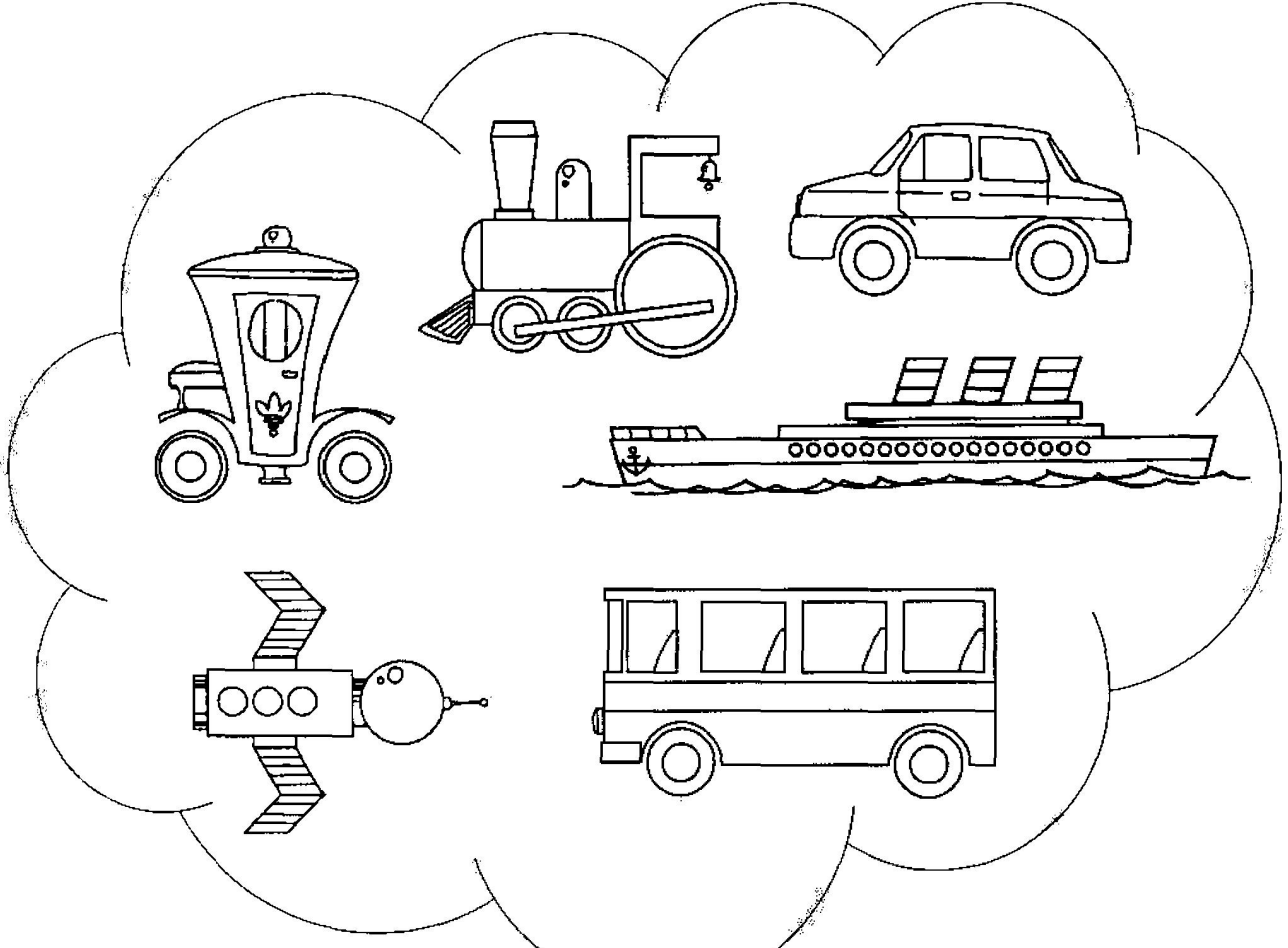
Задание 1

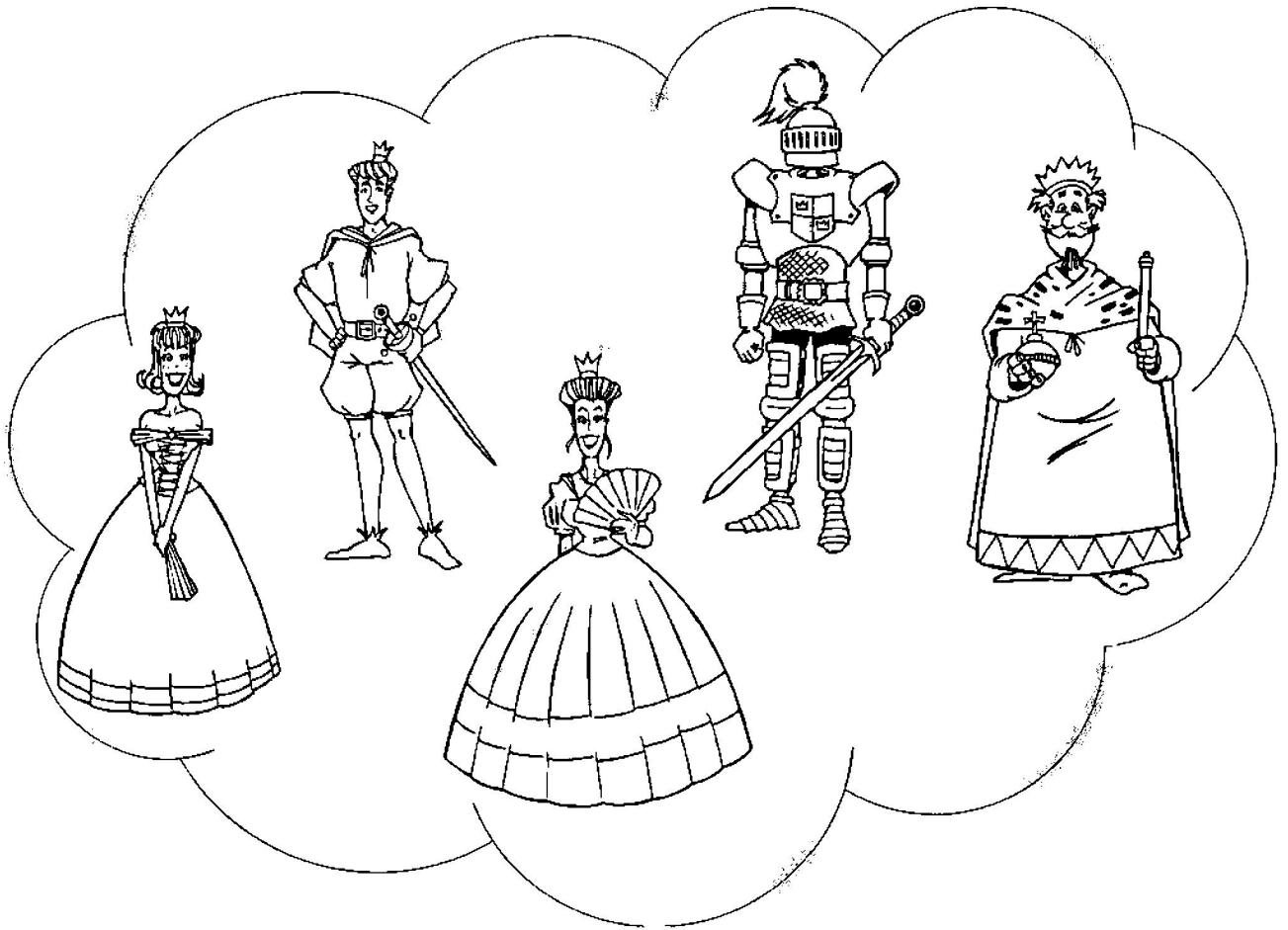
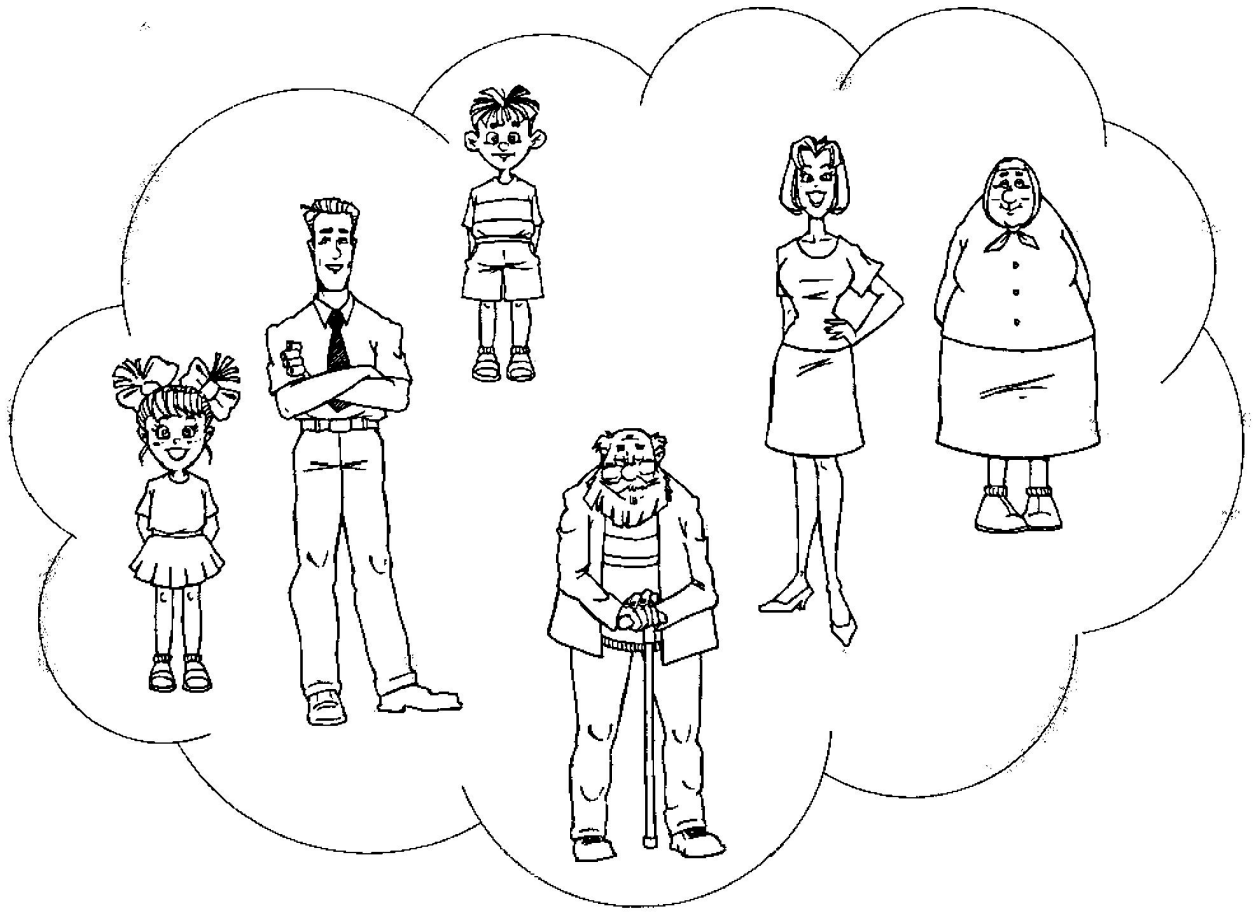
Попробуй сочинить свою сказку.

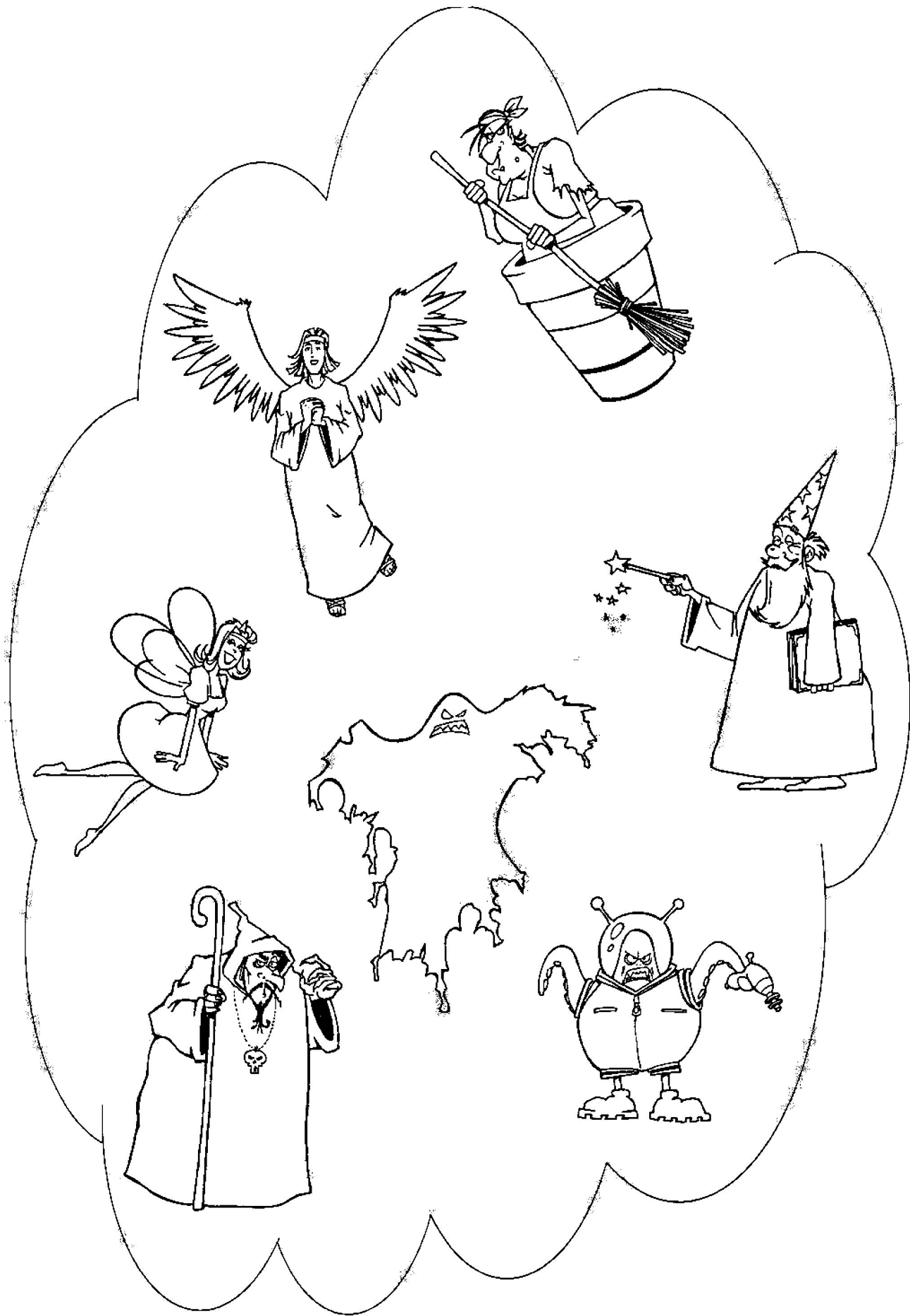
Внимательно рассмотри все изображения на следующих 7-ми страницах .
Выбери и раскрась персонажей и предметы, которые будут принимать участие
в сказке.

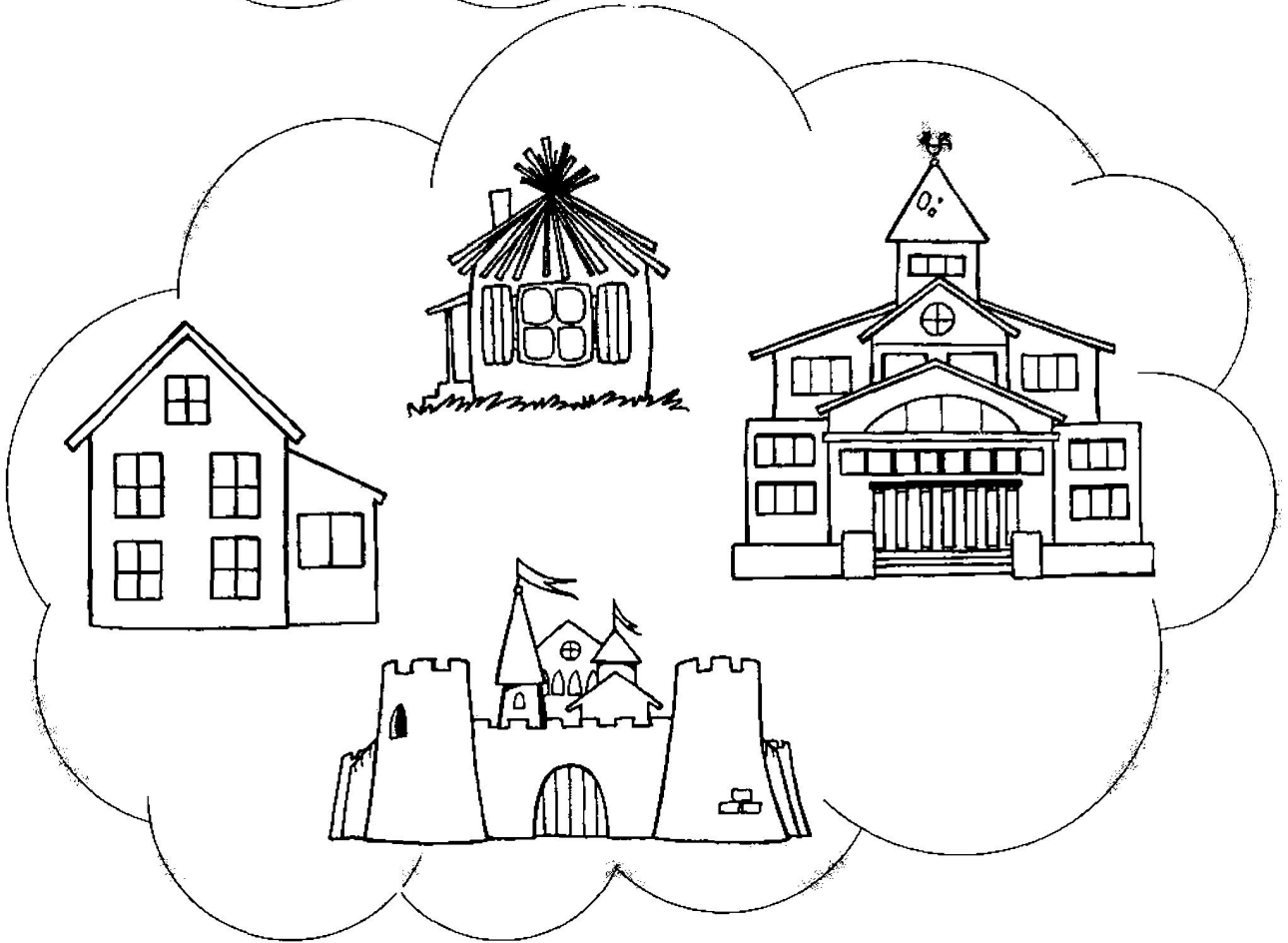
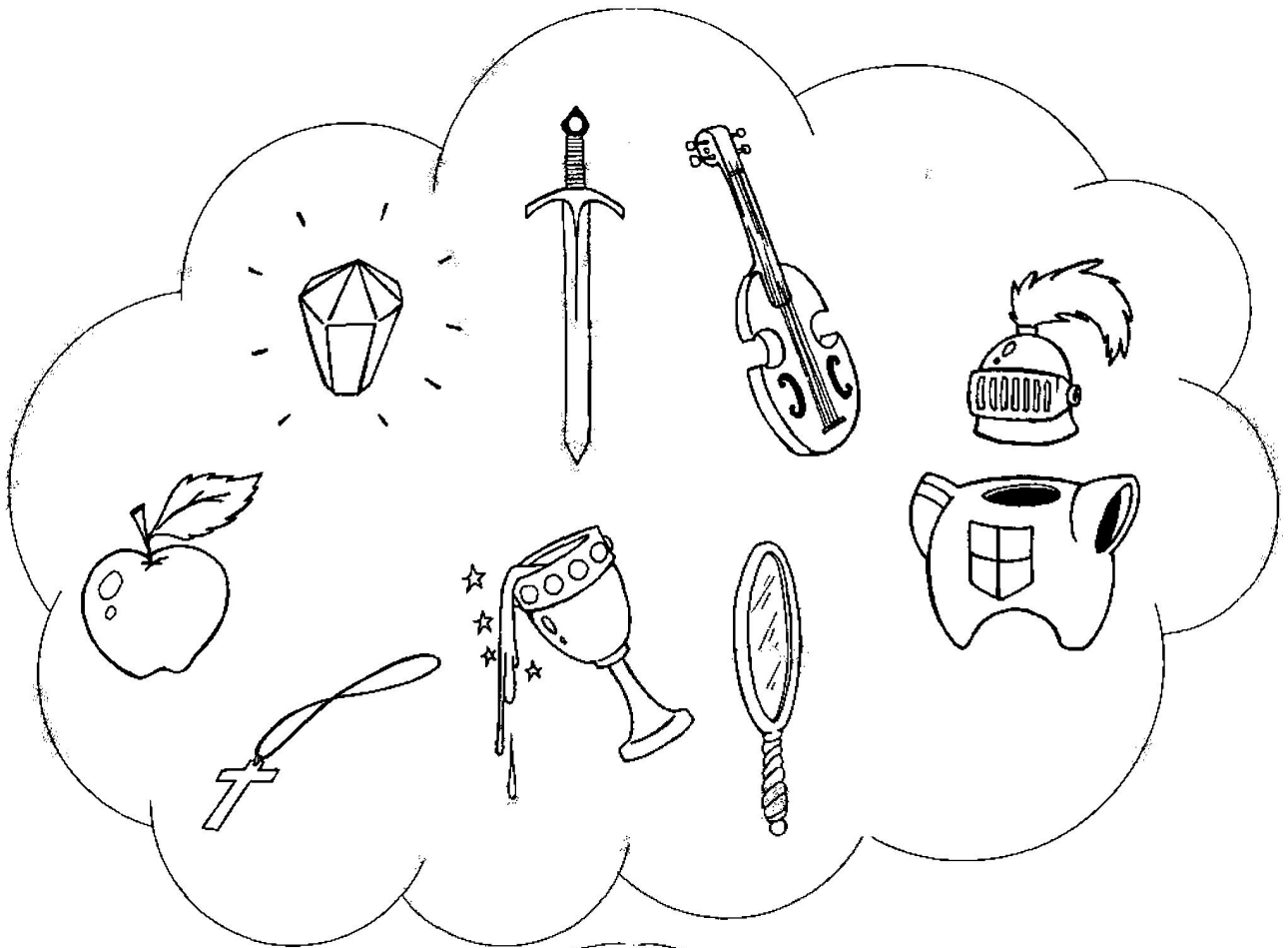


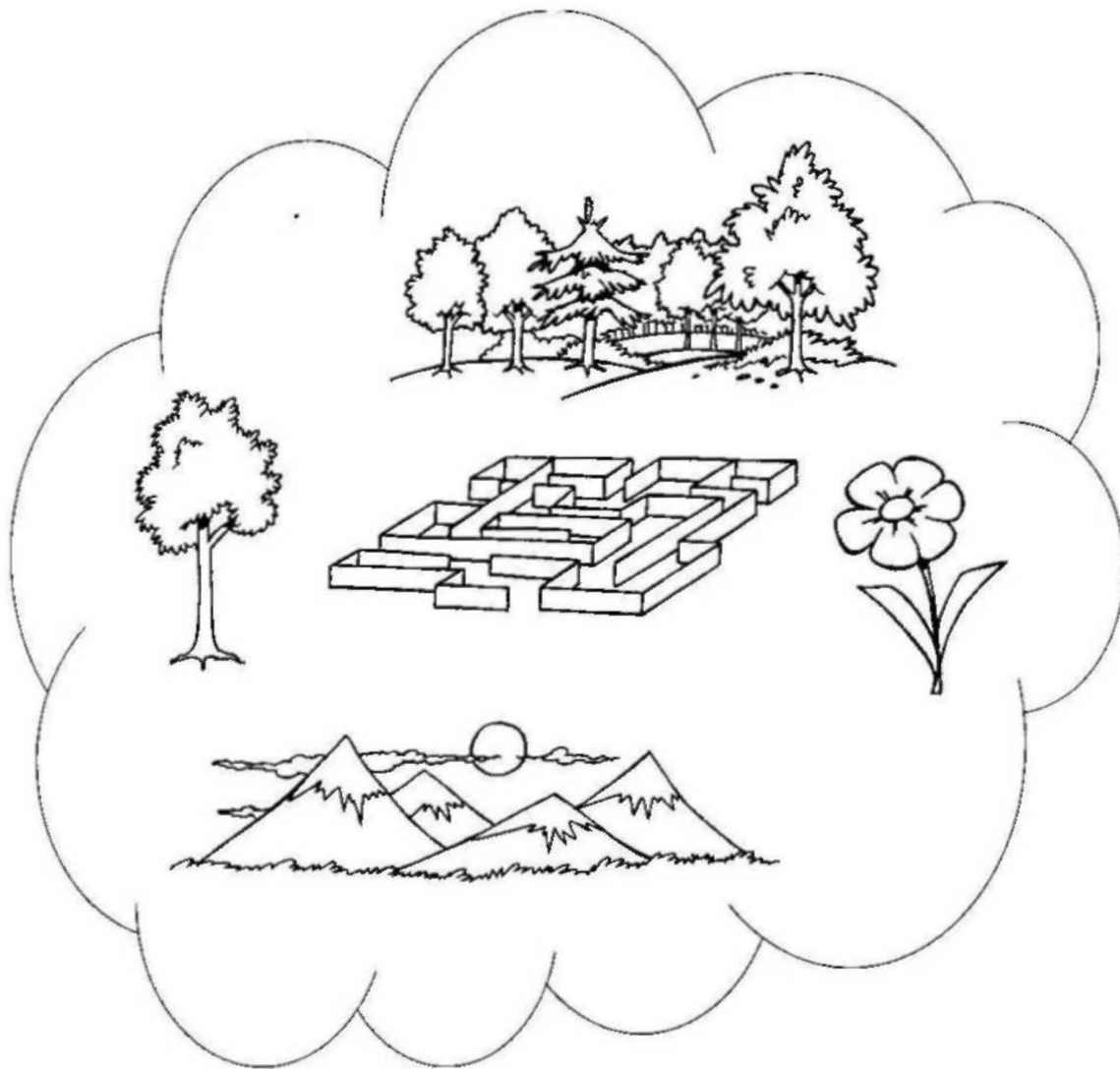












Чтобы сочинить сказку, надо знать её **особенности**:

- ↻ Сказка рассказывает о необычных приключениях героев.
- ↻ В сказке есть волшебство.
- ↻ В сказке все могут разговаривать (животные, деревья, ветер, солнце и т.д.).
- ↻ Сказка всегда чему-то учит.
- ↻ В сказке добро всегда побеждает зло.



СЕГОДНЯ, ВЧЕРА И ЗАВТРА

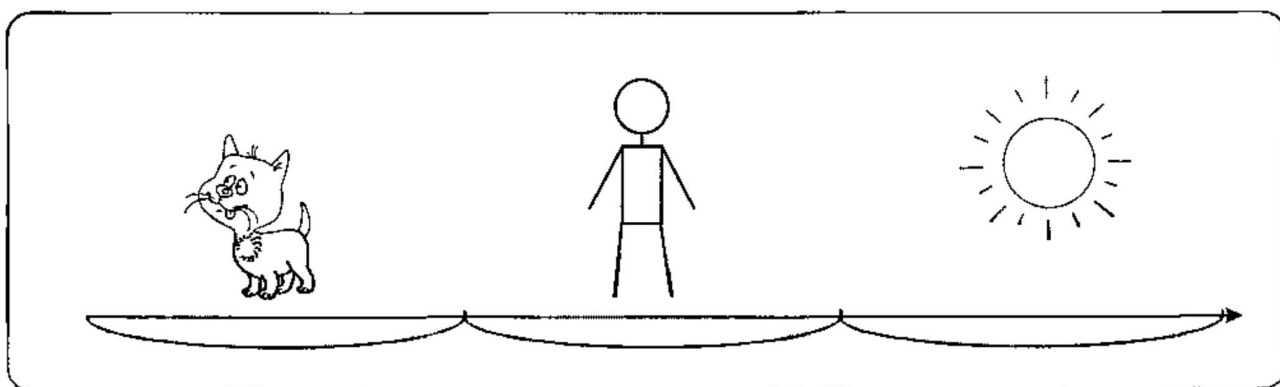
Задание 1

Рассмотри рисунок и раскрась пространство внутри дугообразных линий следующим образом:

вчера — синим цветом,

сегодня — красным,

завтра — жёлтым.

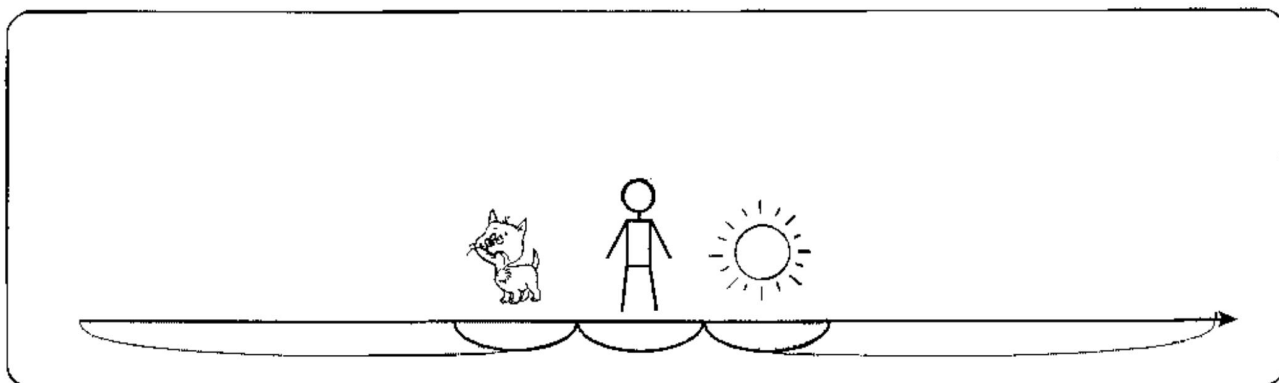


Задание 2

Закрась дуги на этом рисунке так же, как на предыдущем.

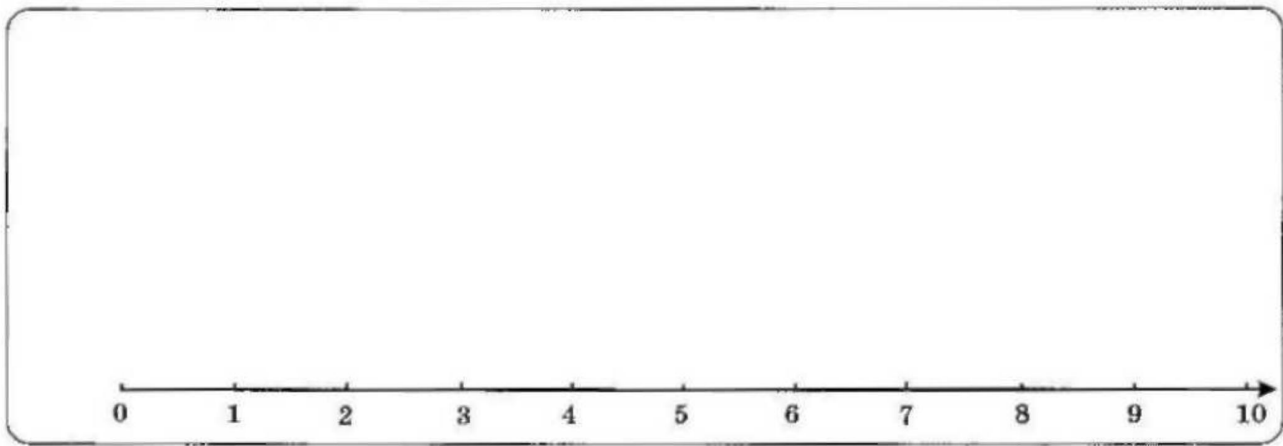
Теперь раскрась пространство слева от *вчера* синим цветом — это будет «прошлое», справа от *завтра* — жёлтым — это будет «будущее», всё остальное — это «настоящее».

Вся цветная линия называется «*Линия времени*».



Задание 3

Представь, что этот рисунок изображает твою личную «Линию времени». На ней поставлены цифры от 0 до 10, они обозначают твой возраст от рождения до десяти лет. На этой линии отметь точкой свой возраст и нарисуй рядом человечка, который будет изображать тебя. Покажи, где на рисунке находится твоё прошлое, будущее и настоящее.



Ответь на вопросы:

Какие события из прошлого тебе больше всего запомнились? _____

Какие чувства ты испытываешь, когда думаешь о них? _____

Какой(ая) ты сейчас? _____

Каким(ой) ты представляешь себя в будущем? _____

Что тебе не хочется брать в будущее? _____

Что тебе хочется взять в будущее? _____

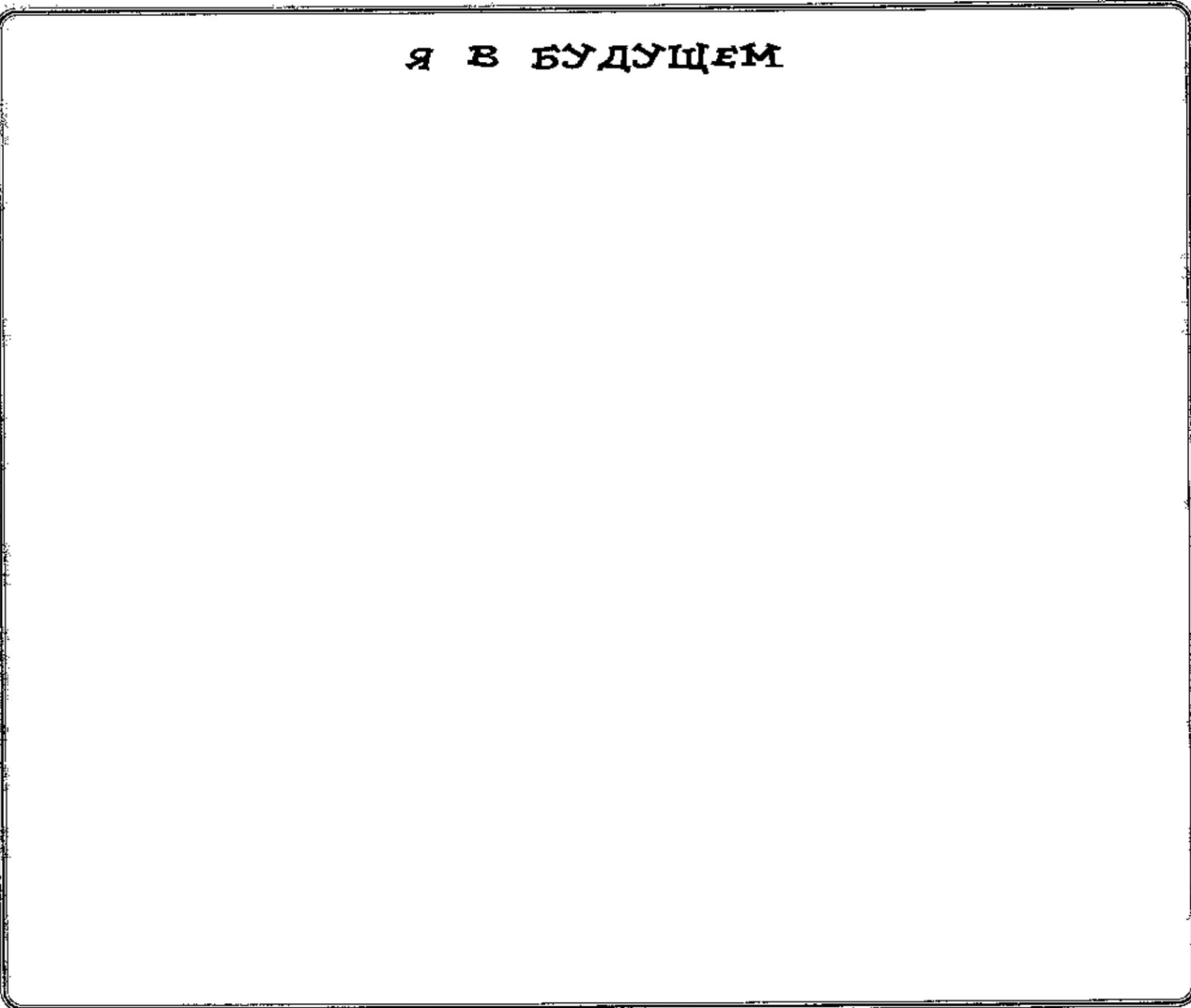
Хочешь ли ты стать старше? Почему? _____

Младше? Почему? _____

Задание 4

Нарисуй картину «Я в будущем».

Я В БУДУЩЕМ



Если ты хочешь чувствовать себя хорошо в настоящем и с уверенностью смотреть в будущее, запомни **правила**:

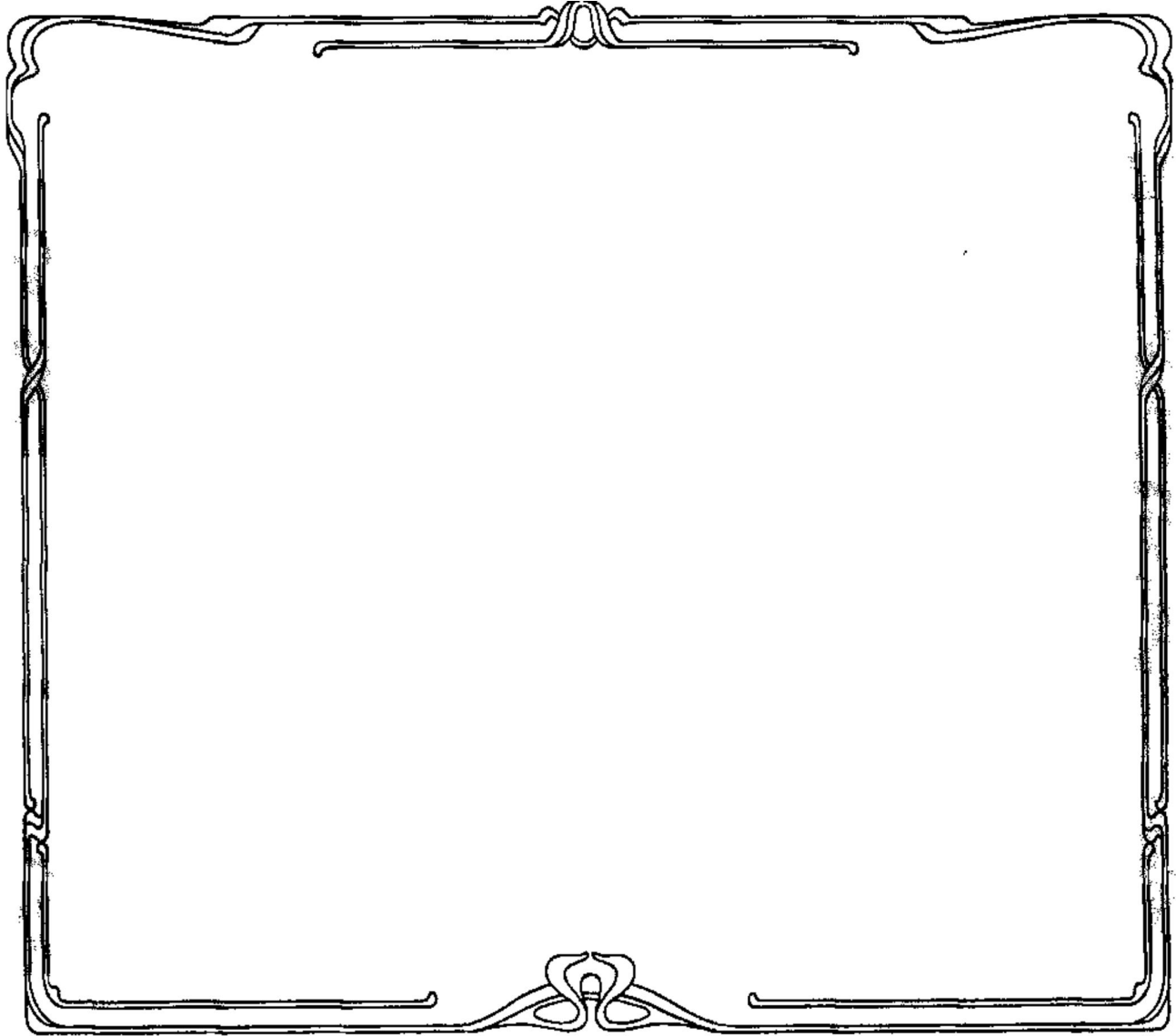
- ↪ Время идёт только вперёд, его нельзя остановить или повернуть назад.
- ↪ Научись ценить время, ведь каждая его минута — это минута твоей жизни!
- ↪ Помни о прошлом, живи настоящим, задумывайся о будущем и планируй его.
- ↪ С уверенностью смотри в будущее, знай, что тебе многое будет по силам, если станешь трудиться.



МОЙ ПОРТРЕТ

Задание 1

Возьми любые карандаши и нарисуй себя в этой рамке.



Напиши всё, что знаешь о себе.

Содержание

Тема 1. Мой портрет	3
Тема 2. Моё имя.....	4
Тема 3. Чувства.....	6
Тема 4. Чувства (продолжение).....	9
Тема 5. Что с тобой?.....	10
Тема 6. Темперамент	12
Тема 7. Черты характера	14
Тема 8. Моя семья	17
Тема 9. Мои мысли, желания, возможности.....	20
Тема 10. Моя сказка	21
Тема 11. Сегодня, вчера и завтра	28
Тема 12. Мой портрет	31

Серия «Психологическая служба»
Елена Николаевна Лебедева

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

ВЫПУСК 1. КАКОЙ Я?

Творческая тетрадь

Ответственный за выпуск - *М. Вишнева*

Редактор - *Е. Алифанова*

Корректор - *Н. Назарова*

Оригинал-макет - *Е. Капнулина*

Художник - *Б. Алексеев*

Обложка - *В. Арбеков*

Адрес редакции

129278, Москва, ул. Кибальчича, б, стр. 2

Тел.: (095) 683-15-65, 683-53-60

E-mail: mb@knigolub.ru

Издательство ООО «Книголюб»

Лицензия № 00952 от 09 февраля 2000 года

171510, Тверская обл., г. Кимры, ул. Орджоникидзе, 34

Сдано в набор 24.08.2002, Подписано в печать 12.01.03.

Формат 60x90/8. Печать офсетная. Бумага офсетная. Печ. л. 2.

Тираж 3000 экз. Заказ № 2588.

Отпечатано в соответствии с качеством предоставленных
диапозитивов в ДПК,

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

В комплект
«РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ
И ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ.

Выпуск 1. Какой Я?!»
автора Е.Н. Лебедеико
входят:



Методическое
руководство

Творческая
тетрадь

