

## «Каков я на самом деле?»

**Цель:** установить контакт с подростками и создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

### 1. Ритуал приветствия

Сказать каждому доброе слово и улыбнуться.

### 2. Тест на самоопределение

– Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

*Тест*

\_\_ А1. Есть ли у тебя чувство юмора?

\_\_ А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

\_\_ А3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

\_\_ А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

\_\_ А5. Много ли у тебя друзей?

\_\_ Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

\_\_ Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

\_\_ Б3. Делаешь ли ты денежные сбережения?

\_\_ Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

\_\_ Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

\_\_ В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

\_\_ В2. Заносчив ли ты?

\_\_ В3. Силен ли в тебе дух противоречия?

- В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?
- В5. Подражают ли тебе?
- Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?
- Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?
- Г3. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?
- Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?
- Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?
- Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессии инженера, лаборанта, библиографа?
- Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?
- Д3. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, чтобы посидеть спокойно дома и почитать книгу?
- Д4. Способен ли ты хранить секреты?
- Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?
- Е1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?
- Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?
- Е3. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?
- Е4. Любишь ли ты наводить порядок?
- Е5. Свойственна ли тебе мнительность?

#### *Обработка.*

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «0». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) А0Г; 2) 0Д0.

#### *Интерпретация ответов.*

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Другьям

нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

А0В. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБ0. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко.

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

0Б0. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

0БВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле».

000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость. Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

0ДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало волнует.

Г0Е. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГД0. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

#### 4. Принятие себя

А. – Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.

<b>Мои недостатки</b>	<b>Мои достоинства</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить

недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 минут.

В. «Кто не против нас, тот с нами».

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например, как движения правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределимся в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

- а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;
- б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

*Игра «Встаньте в круг». (Мы преобразуем в онлайн режим)*

– Это игра с двойным дном. Вы сами догадаетесь, зачем мы играем в эту игру, какой эксперимент над собой мы проводим, какое новое знание о себе и о других дает эта игра.

Сейчас постарайтесь сесть там, где больше свободного места. Когда я скажу «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчёлы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. Вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш «круг» может оказаться с острыми углами. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

## **5. Какой я человек?**

– Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы, о чем угодно, только не о себе самом. Мы с вами все время будем отвечать на вопрос: «Какой я человек?»

Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы.

1. Мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи?
2. Влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сестры, близкие?

Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятий у вас накопится больше десяти ответов на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: «Какой я человек?» И эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

## **6. Какие мы?**

Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «—». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «—» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д.

Затем вы отправляете мне их в личку.

Психолог по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

## **8. Ритуал прощания**

Сказать каждому комплимент.