

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

Романова С.Н., Чирятычева М.Б., Андреева Н.П., Васильева  
А.С., Истомина Н.И., Купцова М.А., Легоцкая Г.В.,  
Пушкарева Н.С., Скорик А.Ю.

# Альбом самопознания "Я могу все и еще что- нибудь"

для тебя, если тебе 12-14 лет  
(если ты старше или младше – тоже  
для тебя)



Дорогой друг!

Мы создали этот альбом для тебя, так как знаем, как много вопросов о себе у тебя скопилось. Интересно ли тебе, почему одних людей мы любим, а другие нам не нравятся? И как избежать ссор с товарищами, друзьями, родственниками? Хотел ли ты когда-нибудь понять, почему одни люди относятся к другим людям доброжелательно, а другие - нет? Задавался ли ты вопросом "Кто я? Смогу ли я когда-нибудь достичь своих целей? Стану ли однажды тем, кем хочу? И что для этого нужно сделать?"

И если тебе не только интересно, но ты готов сделать что-нибудь для своего совершенствования, то тебе будет полезно узнать об одном инструменте, которое эффективно применяют многие успешные люди. Это альбом саморазвития!

Да, вот так просто!

Тебя ждет увлекательное путешествие по своему внутреннему миру. И мы надеемся, что ты найдешь ответы на вопросы, которые задавал себе о себе.

Желаем тебе успехов!!!

Коллектив авторов.

P.S. Познакомиться с нами ты сможешь на последней странице тетради =))

## Глава 1. Как работать с альбомом.

Для удобства наш необычный альбом мы разделили на главы, названия которых ты увидишь в содержании в конце альбома. Ты можешь изучать их по порядку или по настроению.

Если у тебя возникнут вопросы или какие-нибудь мысли, ты всегда сможешь их записать на оборотной стороне страниц. А потом задать их товарищам, родителям, своему учителю или нам лично (данные о нас ты найдешь на последней странице)! И еще... Каждая страница интерактивна, ты можешь на ней рисовать, вклеивать в нее вырезки из газет и журналов, создавая коллажи, или просто рисовать причудливые рисунки или узоры по настроению.

Так же у нас с тобой будут условные знаки, которые помогут нам общаться.



Этот внимательный значок будет обозначать наше обращение к тебе.



Этот улыбающийся значок станет предлагать тебе различные задания, которые помогут тебе лучше узнать себя.



Этот задумчивый значок приглашает тебя остановиться и заглянуть в себя.

# Это Я!

Мое любимое фото  
(или каким я представляю  
себя в своих мечтах)

Меня зовут \_\_\_\_\_

Уникальность моего имени

---

---

---

А что ты знаешь о происхождении своего имени?



Загляни на сайты <http://www.imenator.ru/> или <http://www.listname.ru/>.

Можешь поискать в веселой книге «Полная  
энциклопедия имен».

## Глава 2. Что я знаю о себе?

Дата моего рождения \_\_\_\_\_

Мой любимый цвет

\_\_\_\_\_



А ты знаешь, что цвета влияют на наше настроение и самочувствие очень сильно?

Можешь почитать об этом в замечательной цветной книге Татьяны Тарасовой «Мой цвет».

Мое любимое время года \_\_\_\_\_

Здесь ты можешь нарисовать свое любимое время года, приклеить картинку, фото или сделать коллаж =))

Мой любимый фильм/  
сериал/мультфильм \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Моя любимая песня \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои любимые актеры/певицы \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Любимая книга \_\_\_\_\_

Моя любимая игра \_\_\_\_\_

Что я больше всего люблю делать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

На какие вопросы о себе ты хотел бы получить ответ?

\_\_\_\_\_

Что для тебя главное в  
жизни \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



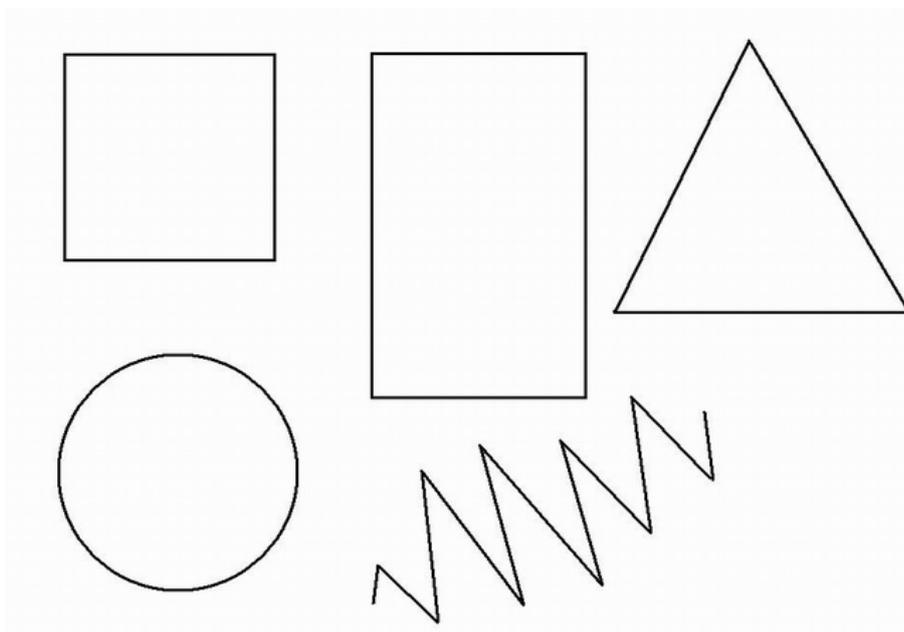
Кстати, эту и другие страницы тетради ты можешь разукрасить, как тебе хочется и писать, все, что тебе хочется, не стесняясь! Ведь это твой личный альбом! Проявляй творчество — это так здорово!

## Глава 3. Self-лаборатория.



Итак, ты знаешь о себе много! Но давай начнем узнавать о себе новое, а порой даже неожиданное. Данное психогеометрическое задание расскажет тебе о том, какой ты еще!

Посмотри внимательно на эти пять фигур. Посмотрел?



Выбери из них ту фигуру, в отношении которой можем сказать: это — «я»!  
Запиши ее название.

Я выбрал (квадрат, прямоугольник, треугольник, круг, зигзаг) \_\_\_\_\_



Если ты хочешь, ты можешь спросить своих друзей, что бы они выбрали, и записать их ответы

---

---



## *А теперь расшифровка психогеоометрического языка =)))*

*Если ты выбрал Квадрат, знай: Люди-Квадраты  
чрезвычайно внимательны к деталям. Квадраты  
любят раз и навсегда заведенный порядок: все должно  
находиться на своем месте и происходить в свое время.*

### *Треугольник.*

*Эта форма символизирует лидерство. Треугольники –  
энергичные, неудержимые, сильные личности, которые  
ставят ясные цели и, как правило, достигают их!*

### *Прямоугольник.*

*Прямоугольники – непоследовательны и  
непредсказуемы, лобознательны, им характерна  
пытливость, живой интерес ко всему происходящему  
и... смелость!*

### *Круг.*

*Круги – самые общительные среди пяти форм, прежде  
всего потому, что они лучшие слушатели. А еще  
Круги – хорошие защитники.*

### *Зигзаг.*

*Эта фигура символизирует творчество. Им в большой  
степени присуща интуиция<sup>1</sup>.*

---

<sup>1</sup> А. А. Алексеев, Л. А. Громова Психогеометрия для менеджеров Л.: Знание, 1991



Нарисуй (как хочется!) символы твоих уникальных особенностей и интересов (тут нет мелочей – даже если ты лучше всех варишь макароны или только тебе доверяет твоя кошка – это тоже годится!). Подумай, чем ты еще отличаешься от окружающих. Как бы тебя отличили от остальных твои друзья, если бы все на свете люди вдруг стали похожи?

Каковы твои особенности характера? Запиши здесь свой ответ

---

---

---



*А сейчас сделай несколько упражнений (это будет физическая разминка).*

Задание А. Переплети пальцы рук. Посмотри на них внимательно. Сверху оказался большой палец, левой руки (будем говорить Л) или правой (будем говорить П)? Запиши результат в таблицу ниже.

Задание Б. Сделай ручкой или карандашом в листе бумаги небольшое отверстие и посмотри сквозь него двумя глазами на какой-либо предмет. Поочередно закрывай то один, то другой глаз. Запиши в табличку глаз (Л или П), при взгляде которого предмет не смещается.

Задание В. Встань в «позу Наполеона», скрестив руки на груди. Посмотри, какая рука (Л или П) оказалась сверху? Запиши результат в таблицу ниже.

Задание Г. Попробуй изобразить «бурные аплодисменты». Какая ладонь сверху?

Задание А	Задание Б	Задание В	Задание Г
Л или П	Л или П	Л или П	Л или П



*А теперь составь из ответов всех четырех заданий твоя уникальную формулу и прочитай результат =))*

Если у тебя в таблице получилось ПППП (ответы на четыре задания были – правый глаз, правый, правый, правый) — обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ (правый глаз, правый, правый, левый) — человек задумчивый, долго думает, прежде чем на что-то решиться.

ППЛП — характер сильный, энергичный, артистический.

ППЛЛ — характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП — аналитический склад ума, основная черта — мягкость, осторожность, избегает конфликта.

ПЛЛП — характерны подверженность различным влияниям, беззащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.



*Как ты заметил, типов характера очень много, но они все очень важны и нужны. Ты*

*уже нашел свой? =))*

**ПЛЛП** — преобладает артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов.

**ПЛЛЛ** — этот тип отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

**ЛППП** — один из наиболее распространенных типов. Он эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

**ЛППЛ** — похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив, мягок и наивен. Требует особо бережного отношения к себе.

**ЛПЛП** — это самый сильный тип характера, настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению.

**ЛПЛЛ** — характер сильный, но ненавязчивый. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

**ЛЛШЛ** — характерны дружелюбие, простота, некоторая разбросанность интересов.

**ЛЛПЛ** — простодушие, мягкость, доверчивость — вот его основные черты. Очень редкий тип.

ЛЛП — эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ММ — обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью<sup>2</sup>.

Уф! Устал? Что ж, и Self-исследователям нужно отдохнуть! Пришло время для новой необычной главы!

## Глава 4 Поэтическая

Многие люди хотят выразить свои чувства не только в разговорах, но и в стихах! Мы подобрали для тебя несколько замечательных стихотворений... Прочитай их... Как тебе эти стихи? Как ты думаешь, в каком настроении люди писали их?

---

---

---

---



Если хочешь, можешь найти еще больше стихов на литературном сайте <http://vavilon.ru/>



*С.Я.Маршак*

*Всё то, чего коснется человек,  
Приобретает нечто человеческое.  
Вот этот дом, нам прослуживший век,  
Почти умеет пользоваться речью.  
Мосты и переулки говорят,  
Беседуют между собой балконы,  
И, у платформы выстроившись в ряд,  
Так много сердцу говорят вагоны.  
Давно стихами говорит Нева.  
Страницей Гоголя ложится Невский.  
Весь Летний сад – Онегина глава.  
О Блоке вспоминают Острова,  
А по Разъезжей бродит Достоевский.  
Сегодня старый маленький вокзал,  
Откуда путь идет к финляндским скалам,  
Мне в сотый раз подробно рассказал  
О том, кто речь держал перед вокзалом.  
А там еще живет петровский век  
В углу между Фонтанкой и Невото...  
Всё то, чего коснется человек,  
Озарено его душой живото<sup>3</sup>.*

Понравилось ли тебе это стихотворение?



Какие чувства оно у тебя вызвало?

Прочитал бы ты его своим друзьям и родственникам?

*Владимир Высоцкий «Вершина»*

Здесь вам не равнина – здесь климат иной.

Идут лавины одна за одной,

И здесь за камнепадом ревет камнепад.

И можно свернуть, обрыв обогнуть, –

Но мы выбираем трудный путь,

Опасный, как военная тропа.

Кто здесь не бывал, кто не рисковал –

Тот сам себя не испытал,

Пусть даже внизу он звезды хватал с небес.

Внизу не встретишь, как не тянись,

За всю свою счастливую жизнь

Десятой доли таких красот и чудес.

Нет алых роз и траурных лент,

И не похож на монумент

Тот камень, что покой тебе подарил.

Как Вечным огнем, сверкает днем

Вершина изумрудным льдом,

Которую ты так и не покорил.

И пусть говорят – да, пусть говорят!

Но нет – никто не гибнет зря,

Так – лучше, чем от водки и от простуд.

Другие придут, сменив уют

На риск и непомерный труд, –  
Пройдут тобой не пройденный маршрут.  
Отвесные стены – а ну, не зевай!  
Ты здесь на везение не уповай.  
В горах ненадежны ни камень, ни лед, ни скала.  
Надеемся только на крепость рук,  
На руки друга и вбитый крюк,  
И молился, чтобы страховка не подвела.  
Мы рубим ступени. Ни шагу назад!  
И от напряженья колени дрожат,  
И сердце готово к вершине бежать из груди.  
Весь мир на ладони – ты счастлив и нем  
И только немного завидуешь тем,  
Другим – у которых вершина еще впереди<sup>4</sup>.



*А может быть ты тоже пишешь стихи?  
Запиши здесь что-то свое или запиши  
любимое стихотворение =))*



Наши знакомые подростки всем рекомендовали читать вот эти книги. По их словам, они нашли в них ответы на многие важные вопросы... Как быть, когда тяжело... Как верить в себя... О том, как важны в жизни человеческая доброта, честность, преданность... Возможно, эти книги понравятся и тебе =))

- ✓ Э.Веркин «Книга советов по выживанию в школе»
- ✓ Э. Шмитт «Оскар и Розовая Дама»
- ✓ В. Каверин «Два капитана»
- ✓ Б. Васильев «Завтра была война»
- ✓ Р.Бредбери «Вино из одуванчиков»
- ✓ Д.У. Джонс «Ходячий замок»
- ✓ Б.Догерти «Здравствуй, Никто»
- ✓ О.Генри «Дары волхвов»
- ✓ К.Ди Камилло «Удивительное путешествие кролика Эдварда»
- ✓ Р.Риордан «Перси Джексон»
- ✓ Джон Р.Р.Толкин «Властелин колец», «Хоббит, или Туда и обратно»
- ✓ К.Льюис «Хроники Нарнии»
  - ✓ Л. Кэрролл "Алиса в Зазеркалье"
  - ✓ Урсула Ле Гуин "Волшебник Земноморья"
- ✓ Марк Твен " Приключения Тома Сойера"
- ✓ Дмитрий Емец "Мифодий Буслаев"
- ✓ Сесилия Ахерн "Волшебный дневник", "P.S. Я люблю тебя"

А что ты посоветуешь почитать друзьям ?

## Глава 5 Давай подумаем



В этом блоке Альбома мы предлагаем тебе решить интересные жизненные задачки (если хочешь, обсуди их с друзьями или классным руководителем на классном часе).

- Ты услышал, что мальчика Валеру из соседнего класса всё время обзывают каланчой за высокий рост. Да и фамилия у него какая-то неудачная – Головастики. Из-за нее Валера очень переживает. Посоветуй, что ему делать.

---

---

---

- Ты видишь, как две подруги разговаривают между собой на перемене. К ним подбегает их одноклассница Люда со словами: «Хватит болтать! Лучше послушайте, как мы с мамой вчера...» Что в поведении Люды не так? Как надо правильно себя вести, когда хочешь обратить на себя внимание?

---

---

---

► Мальчик Сама обещал принести учебник товарищу и забыл, а товарищ не смог подготовиться к уроку и получил плохую оценку. Как можно охарактеризовать поступок Саши?

---



Рома и Владик учатся в одном классе. Как-то во время перемены Владик ударил Рома, потому что у него было плохое настроение. Как должен поступить Рома?

---

---

---

- Ребята перебегают улицу, не соблюдая правил дорожного движения. Сами подвергают себя опасности и заставляют волноваться ... Кого?
- 
- 
- 



Согласись, очень часто в жизни возникают ситуации, когда мы оказываемся перед выбором: или поддаться чужим уговорам и выполнить что-то не совсем правильное и остаться с этим человеком в хороших отношениях, или отказаться, сказать «нет».

Почему так трудно противостоять давлению? Каковы основные причины того, что люди не могут сказать твердое «нет»?!

1. Неуверенность в себе. Люди говорят «да», когда следовало бы сказать «нет» из-за того, что боятся оказаться ненужными или обидеть собеседника отказом. Чтобы научиться отказывать, когда это

необходимо, и не брать на себя лишних обязательств, нужно почувствовать свою внутреннюю ценность.

2. Привычки поведения. Люди, которым трудно сказать «нет», часто воспитывались родителями, которые сами не умели отказывать. Чтобы научиться отказывать, или нужно понять, что можно действовать по-другому и закрепить навык многочисленными повторениями.

3. Страх быть отвергнутым. В этом случае человек соглашается на что-то, идущее вразрез с его интересами только для того, чтобы сохранить отношения с кем-то. Даже в тех случаях, когда отказ не повлиял бы на дальнейшие отношения, этот страх «срабатывает». В этом случае, чтобы научиться говорить «нет», надо понять, что человека, соглашающегося на любую просьбу, могут просто перестать уважать.

4. Излишнее стремление соблюдать правила. Такой человек может не испытывать затруднений в отказе родным и близким людям, но пасует, когда речь идет об отношениях с товарищами. Для того чтобы исправить ситуацию, надо понять, что «правила приличия» — вовсе не являются общими для всех законами<sup>5</sup>.



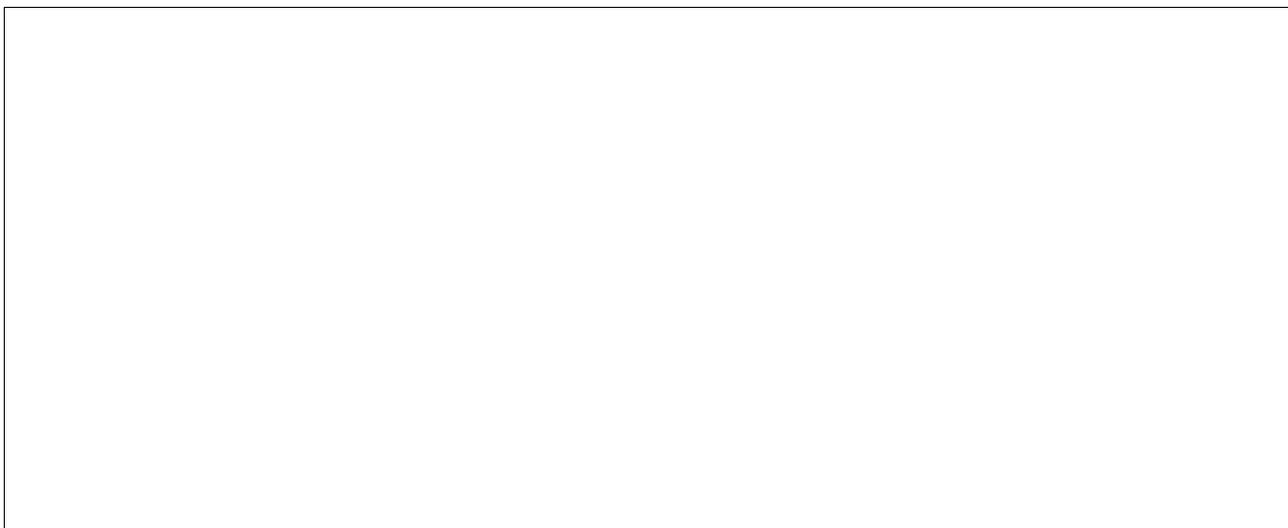
**Кстати:** когда речь идет о человеке, не способном сказать «нет», причиной этого может быть как одна

---

<sup>5</sup> <http://nsh-school.ru>

*из причин, так и их сочетание.*

*Как думаешь, как выглядит человек, не умеющий сказать «нет»? Нарисуй его. А потом сделай его уверенным в себе.*



*Ты готов учиться говорить «НЕТ»?*



*Для начала вспомни одну из последних ситуаций, в которой ты не смог кому-то отказать, хотя согласие было явно не в твоих интересах и поэтому привело к неприятным последствиям.*

*Запиши ситуацию \_\_\_\_\_*

---

---

---

---

---

*А теперь честно ответь себе на вопросы:*

*К чему привело неумение говорить «нет»? Какие убытки пришлось нести?*

---

Принесла ли эта ситуация какие-то плюсы?

Что именно помешало отказать мне в этой просьбе?

Последний вопрос – самый главный вопрос. Именно в нем прячется проблема. У кого-то это неуверенность в себе. У кого-то страх быть отвергнутым из-за отказа. У кого-то поспешность с произнесением слова «да». Вариантов может быть немало.

Тут стоит подумать и честно ответить себе на вопрос: Если бы у меня было то качество, которого мне не хватает, как бы развивалась ситуация? Смог бы я отказать?

Если ответ положительный, то представь ситуацию, когда ты смог сказать «нет», во всех подробностях и насладись этим мысленным триумфом. Это поможет тебе в будущем в реальных ситуациях. А лучше запиши, как именно ты отказал бы.

И придумай:

Что я буду делать в следующий раз, когда столкнусь с необходимостью отказываться?



**Как же правильно вести беседу? Давай разберёмся:**

**Шаг первый:** внимательно выслушайте просьбу. Дайте своему собеседнику высказаться, выслушав все его аргументы. Слушайте, не перебивая, но можно и нужно что-то уточнять. Если вы против предложения, переходите к следующему шагу.

**Шаг второй:** кратко, но менее эмоционально повторите то, что сказал собеседник. Дождитесь, чтобы партнер подтвердил: да, вы все верно поняли.

**Шаг третий:** твердо, но спокойно откажите, используя слово «НЕТ». Обязательно употребляя местоимения «я» и «мне». Кратко аргументируйте ваш отказ.

**Шаг четвертый:** ждите провокаций и сохраняйте молчание. На этом этапе собеседник повторит попытку снова вас уговорить. Вы можете услышать

многое, начиная от лести до сильного негатива. Наберитесь терпения и спокойно все выслушайте.

Шаг пятый: повтор отказа. Дайте понять, что вы услышали, что сказал собеседник, и четко повторите отказ. Наберитесь терпения.

Шаг шестой: выход на позитив. Обсудите с партнером возможности разрешения ситуации другим способом. Обсуждая варианты получения желаемого в будущем, вы ориентируете партнера на более позитивное восприятие отказа. Это особенно важно для ситуации, когда отказывать приходится близким людям.



*Погляди – ка! Интересная картинка! Попробуй вслух и громко сказать цвета, которыми написаны слова. Именно цвета слов!!!*

**желтый    синий    оранжевый**  
**черный    красный    зеленый**  
**розовый    желтый    красный**  
**оранжевый    зеленый    черный**  
**синий    красный    розовый**  
**зеленый    синий    оранжевый**



*Сложно, да? Все дело в том, что наше левое полушарие мозга отдает приказ произнести*

слово, а правое – назвать цвет. При этом пока правое полушарие думает, слова мы уже произносим!!! Возможно, именно поэтому мы сначала говорим, а потом... Да-да! А потом сожалеем, что что-то бракнули не то. Поэтому основное правило человеческого общения – сначала думать, а потом говорить!

## Глава 6 Я и другие.

«Единственная известная мне роскошь – это роскошь человеческого общения». Антуан де Сент Экзюпери



Ты узнал очень много интересных вещей о себе, но согласишься, в жизни невозможно быть одному.

Каждый день мы общаемся с большим количеством людей: это наши близкие, родственники, друзья, одноклассники, прохожие, продавцы в магазине и так далее. Без общения трудно представить нашу жизнь, поэтому важно находить общий язык со всеми. Давай поговорим, что это значит и как это можно делать эффективно?



А умеешь ли ты ладить с людьми? Тест для подростков ниже поможет тебе это выяснить! Посмотри на картинки в таблице и выбери наиболее подходящий для тебя вариант ответа:



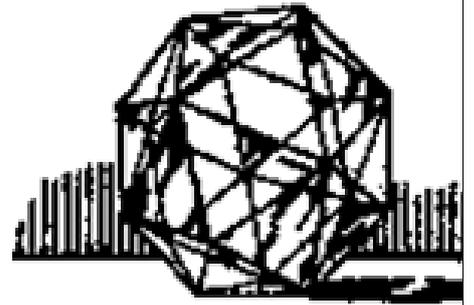
1А. Какое определение, по-вашему, больше подходит к этому геометрическому телу:  
а) оно остроконечное;  
б) оно устойчиво;  
в) оно находится в состоянии равновесия?

2А. На что оно больше всего похоже:  
а) на айсберг;  
б) на осколок стекла;  
в) на туристскую палатку?



1Б. В каком направлении может покатиться этот шар:  
а) вперед;  
б) назад;  
в) в любую из двух сторон?

2Б. Из чего сделан этот шар:  
а) из прозрачной пластмассы;  
б) из стекла;  
в) из льда?



1В. Как точнее описать эту фигуру:  
а) граненая;  
б) неопределенная;  
в) сверкающая множеством граней?

2В. Какое чувство она у Вас вызывает:  
а) приятное;  
б) неприятное;  
в) никакого?



*Табличка поможет тебе подсчитать баллы и узнать результат =)) Обведи букву ответа, который тебе понравился напротив вопросов (1А, 2А, 1Б, 2Б, 1В, 2В)*

	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>
<b>1А</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>2А</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>1Б</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>2Б</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>1В</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>7</b>
<b>2В</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>3</b>



*Молодец!*

*А теперь, подсчитав общее количество баллов, прочти свой результат =))*

*0-16 баллов. Вам трудно приходится в общении с окружающими, потому что в каждом вы видите возможного конкурента или даже врага и сразу занимаете воинственную позицию.*

*17- 27 баллов. В общении с окружающими – никаких проблем. Даже в критических ситуациях вы умеете найти правильный тон, чтобы разрядить обстановку.*

*28-48 баллов. Вы удивительно гибки в общении. Никому не удастся вывести вас из равновесия. <sup>6</sup>.*

<sup>6</sup> Экспресс-психодиагностика. Методики и тесты М.: Бахрах-М, 2005

Если ты считаешь, что тебе трудно общаться с ровесниками или взрослыми, помни, что в жизни есть правила общения; или мы можем руководствоваться.

**Вот некоторые правила общения:**

- ✦ Слушать больше, чем говорить.
- ✦ Не придумать про себя небывшие и не заставлять гадать собеседника
- ✦ Не высмеивать собеседника ("С твоей-то красотой...").
- ✦ Не перебивать, давая возможность высказаться.
- ✦ Избегать высокомерного, пренебрежительного поведения по отношению к собеседнику ("Я знаю лучше тебя! Ты ничего не понимаешь!").
- ✦ Придерживаться уверенного, но дружелюбного тона.
- ✦ Уважать точку зрения собеседника.
- ✦ Называть собеседника по имени.
- ✦ При встрече с любым человеком стараться высказывать хорошее, позитивное настроение.



Еще мы рекомендуем прочитать замечательную книгу Д. Карнеги "Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей"

А есть ли еще правила общения, о которых мы забыли? Запиши их:

---

---

---



Как бы тебе не было трудно, помни **ТЫ НЕ ОДИН!** Но кто с тобой? Давай поиграем!

В центре маленького круга нарисуй символы самых близких тебе людей, тех, в ком ты точно уверен (уверена), что они обязательно помогут тебе в сложной ситуации. Кто из твоей семьи тебе поможет в первую очередь? Кто из твоих ровесников поможет? Помогут ли тебе учителя, одноклассники? Если тебе не хочется рисовать, напиши имена. В круге побольше нарисуй тех, от кого меньше шансов получить помощь. В самом большом круге нарисуй тех, к кому обратишься в последнюю очередь, потому что шансы получить помощь от них минимальны.

Посмотри на получившуюся картинку. Подумай, всегда ли ты обращаешься за помощью по адресу? А не забываешь ли ты оказывать ответную помощь этим людям (они тоже могут в ней нуждаться, но не

говорить об этом, особенно, если это взрослые).



Семья – это наши самые близкие люди.

А какая у тебя семья? Есть ли у тебя бабушки, дедушки, сестры, братья? Помогают ли они тебе, когда тебе трудно? Если хочешь, можешь написать им слова благодарности

---

---

---

Можешь нарисовать свою семью, поместить фото или сделать коллаж.

Молодец!



Мои мысли в конце раздела «Я и другие»

Во время выполнения заданий я понял\_\_\_\_\_

Самым полезным для меня было\_\_\_\_\_

## Глава 7 Мой выбор.



«Выберите себе работу по душе, и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни.» Конфуций

Однажды наступает такой момент, когда нужно определиться с дальнейшим жизненным путем. Какую профессию выбрать, чтоб стать успешным в современном мире? Где учиться? Если ты уже задавал себе такие вопросы, то время о них поговорить!

Прочитай данные утверждения в таблице. Если ты согласен с утверждением, то перед цифрой в строчке этого утверждения поставь "+", если нет, поставь "-". Если же ты сомневаешься, зачеркни цифру.

<b>Утверждения для самооценки</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>	<b>5.</b>
1. Я легко знакомлюсь с людьми					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в			1		

письменных работах				
9. мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших		2		
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности			2	
11. Охотно читаю о растениях, животных	1			
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах			1	
13. Охотно читаю об устройстве механизмов, приборов, машин		1		
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы			2	
15. Легко улаживаю разногласия между людьми				2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой		2		
17. Людям нравится мое художественное творчество			2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	2			
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме			2	
20. я почти никогда ни с кем не ссорюсь				1
21. Результаты моего технического творчества одобряют незнакомые люди		1		
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки			1	

23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т.д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов		1			
27. Мне обычно удается склонить людей на свою точку зрения					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными	1				
29. Охотно читаю научно-популярную, критическую литературу, публицистику			1		
30. Старатся понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т.п.				1	
Результаты					



По каждому столбцу посчитай с учетом знаков, сумму, зачеркнутые цифры не считай. Запиши их в строку "Результаты". Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывают на наиболее подходящий для тебя тип профессии.

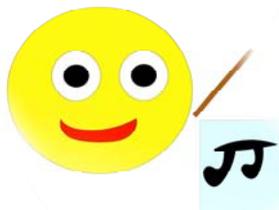


**А теперь самое интересное! Что же это за профессии такие?**

Самая известная классификация по типам профессий была разработана психологом Евгением Климовым, а различаются все профессии в этом разделении тем, что именно в них является предметом труда. Они делятся очень необычно "Человек – природа", "Человек – техника", "Человек – знак", "Человек – художественный образ", "Человек – человек". Разберем их все. Итак, ты выбрал...

·1. Человек-природа. Для тебя – все профессии, связанные с биологией, экологией, биотехнологиями. Для такого работника важны инициатива и самостоятельность в решении конкретных задач. Изменчивые условия труда требуют от работника творческого мышления.

·2. Человек-техника. Для тебя – все технические профессии. От работника требуются точность, определенность действий, высокая исполнительская дисциплина, аккуратность. Техника как предмет труда предоставляет широкие возможности для новаторства, выдумки, творчества.



·3. Человек-знак. Для тебя – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками. Это цифры, коды, условные знаки, естественные или искусственные языки, чертежи.

·4. Человек – художественный образ. Для тебя – все творческие специальности. Это профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературно-художественной, актерско-сценической деятельностью человека. Для таких работников важны творческое воображение, образное мышление.



·5. Человек-человек. Все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением. Главное содержание труда здесь сводится к взаимодействию между людьми. Существенное значение имеет умение устанавливать и поддерживать контакты с людьми, способность понимать людей, разбираться в их особенностях. Необходимые личные качества: устойчивое, хорошее настроение в процессе работы с людьми; потребность в общении; способность мысленно ставить себя на место другого человека, быстро понимать намерения, помыслы, настроения людей; умение разбираться в человеческих взаимоотношениях<sup>7</sup>.

Кто же ты?



Запиши \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7 <http://azps.ru/tests/newddo.html>

Теперь ты знаешь, к каким типам профессий у тебя есть склонности. Если это направление тебе нравится, важно развивать необходимые качества. Какие же качества тебе нужно развивать? Запиши!

---

---

## Глава 8 Я уникален!

«Ты – редкая птица, такие встречаются в лучшем случае одна на миллион». Ричард Бах



А ты знаешь, что строение радужной оболочки каждого глаза неповторимо? Оно состоит из тысячи волокон, образующих единственный в своем роде рисунок у каждого из нас. По рисунку радужной оболочки можно установить личность так же точно, как и по отпечаткам пальцев.

А какие глаза у тебя?

Попробуй нарисовать свой глаза. А, может быть, у тебя есть фотография, где хорошо видны глаза?

Приклей ее!



Всмотрись в свой уникальный рисунок! Ведь он такой только у тебя.

Он уникален, как и ты!

### Уникальные уникальности человека:

- \* Человек – единственный представитель животного мира, способный рисовать прямые линии.
- \* Каждый палец человека за время жизни сгибается примерно 25 миллионов раз.
- \* Размер сердца человека примерно равен величине его кулака. Вес сердца взрослого человека составляет 220–260 г.
- \* Человеческий мозг генерирует за день больше электрических импульсов, чем все телефоны мира.
- \* Человеческий глаз способен различать 10000000 цветовых оттенков. Чихнуть с открытыми глазами невозможно.



### Твои личные уникальности

Запиши их! Следи за тем, чтоб их было именно столько и даже больше, но не меньше! Следи за этим!

Мои лучшие качества

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Лучше всех я умею

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Подумай, что в тебе есть такого, что нельзя продублировать? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Представь, что сумасшедший компьютер создал твою точную копию. Твой двойник ходит как ты, говорит как ты. Как люди, хорошо тебя знающие, могут отличить тебя от копии?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Есть ли у тебя кто-то, кто знает какой-то твой секрет? Может ли он воспользоваться им, чтоб узнать именно тебя?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Тебе предстоит наметить пятилетний план твоей жизни. Какие твои три самые главные цели в предстоящем году? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что ты уже делаешь, чтоб достичь своих целей \_\_\_\_\_

---

---

Если б ты мог на недельку поменяться с кем-нибудь местами, то кого бы ты для этого выбрал? Почему?

---

---

---

Если бы вдруг ты стал невидимкой, то как бы ты этим воспользовался \_\_\_\_\_

---

---

---

Если б ты мог чудесным образом переместиться в любое место на Земле или другой век, то куда бы ты направился? \_\_\_\_\_

---

---

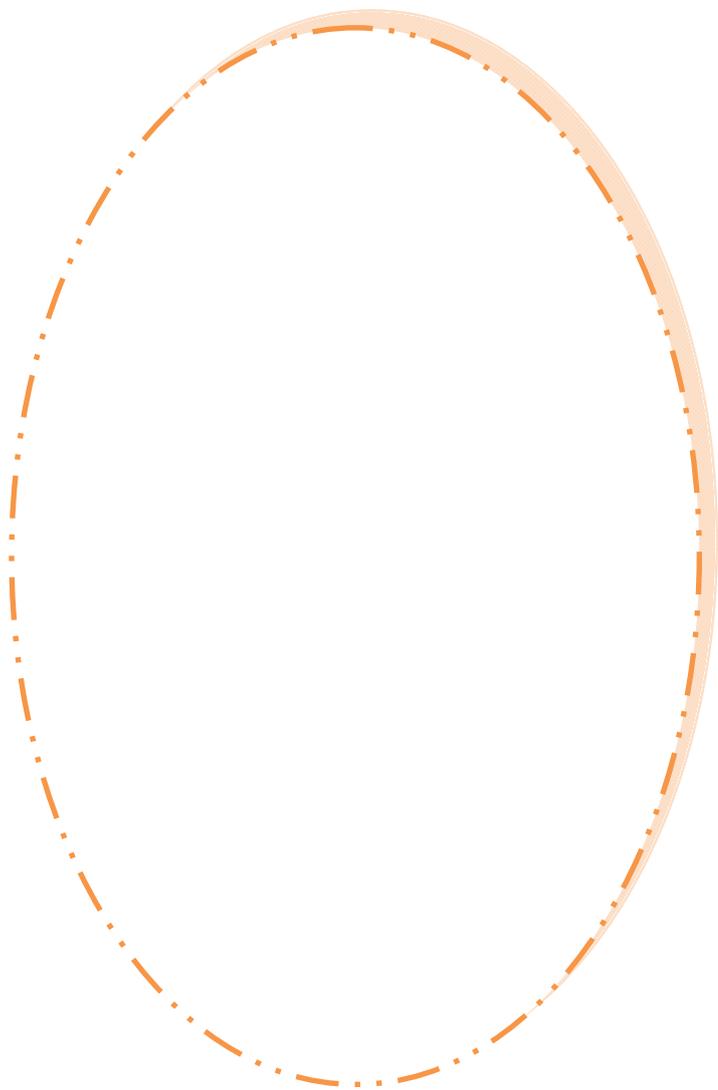
---



А теперь посмотри в нарисованное зеркало, расположенное внизу слева, и постарайся там «увидеть» себя таким, какой (какая) ты есть сегодня. Чем ты отличаешься от других? Нарисуй себя в левом зеркале либо как портрет, либо в виде символа/символов – как захочешь, как умеешь. Главное, чтобы рисунок передавал именно тебя, таким (такой), какой (какая) ты сейчас и твой внутренний мир.

В правом зеркале нарисуй себя в будущем – каким (какой) ты себя видишь через 10 лет? Сравни рисунки

*и поставь себе цели, чего нужно достигнуть и как это сделать?*



---

---

---

---

---

---

---

---



*Знаешь ли ты, что наши плохие чувства*

*вызываются не тем, что случается с нами, а нашими мыслями по этому поводу?*

Важно не само событие, неприятная ситуация, которые случаются со всеми, а то, что ты думаешь про них. Негативные мысли и убеждения вызывают отрицательные эмоции: злость, подавленность, страх. Положительные мысли вызывают положительные эмоции.

Вот, например, совершенно обычное событие! К нему можно отнестись по-разному, верно?

<i>Событие</i>	<i>Мои возможные мысли</i>		<i>Мои чувства</i>
Идет дождь	<i>позитивные</i>	<i>Я не поеду кататься на велосипеде, зато мне не придется поливать цветы на балконе</i>	<i>радость</i>
	<i>негативные</i>	<i>Дождь всегда идет, когда я хочу кататься на велосипеде</i>	<i>подавленность</i>

А ты умеешь менять негативные мысли на позитивные?



Перед тобой таблица. В левом столбце негативные

утверждения, в правом – те высказывания, которые могут сделать тебя сильнее! Замени мысли в левом столбце на позитивные убеждения в правом (если хочешь, то соедини стрелками или закрась в разные цвета)

Давай начнем!

1	Как все плохо, я должен все изменить.	Это интересная идея. Возможно, найдется несколько хороших ответов.	1
2	Я слабый. Я не могу выбрать. Как я должен думать, подскажите.	Я могу помочь вам, но я не могу решить за вас вашу проблему.	2
3	Есть только один правильный путь. Его путь неверный, он не должен делать так. Мой путь лучший.	Есть то, что я не могу изменить, но я могу принять это.	3
4	Мы должны все устраивать в жизни других людей: решать их проблемы, помогать меняться.	Я в силах сам решать свои проблемы. Я могу сам позаботиться о своих делах.	4

Ответы? Вот, например: можно соединить утверждения 1 и 3, 2 и 4, 3 и 1, 4 и 2



Позитивные утверждения, которые ты видишь, можно произносить в самые трудные времена

или просто так!

«Желание – есть движущая сила души; душа, лишенная желаний, застаивается. Нужно желать, чтобы действовать, и действовать, чтобы быть счастливым».

Гельвеций

## Мы предлагаем тебе заполнить страничку желаний!



На этой страничке ты можешь поместить все свои желания! Ты можешь их записать или же проявить творчество, приклеить сюда вырезки из газет или журналов. Можешь даже составить себе девиз! Или взять наши Девизы – из главы Вырезалка в конце нашего альбома.

А здесь для тебя мы указали полезные книги и интернет-странички.

- Зимбардо Филипп "Застенчивость"
- Д. Кэмерон "Путь художника"
- Сайт уполномоченного по правам ребенка в Санкт-Петербурге  
<http://www.spbdeti.org/>
- Сайт для подростков "Сетевичок"  
<http://сетевичок.рф/>
- Дворец учащейся молодежи Санкт-Петербурга  
<http://dumsrb.ru/node/3>
- Ежемесячный журнал для детей "Мурзилка"  
<http://murzilka.org/>
- Литературный журнал для подростков "Папмамбук"  
<http://www.papmambook.ru/contests/knizhnyu-ekspert-xxi-veka-tretiy-sezon-19/>
- Российская государственная библиотека для молодежи  
<http://www.rgub.ru/>
- Портал "Интеллектуально – творческий потенциал России"  
<http://future4you.ru/>
- Атлас новых профессий (Московская школа управления Сколково)  
<http://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO SEDeC Atlas.pdf>
- Электронная библиотека для детей  
<http://thelib.ru/>

## Содержание.

Глава 1 Как работать с альбомом.....

Глава 2 Что я знаю о себе?.....

Глава 3 Self-лаборатория.....

Глава 4 Поэтическая страничка .....

Глава 5 Давай подумаем .....

Глава 6 Я и другие .....

Глава 7 Мой выбор .....

Глава 8 Я уникален.....

Полезные книги и интернет-странички.....

Сведения об авторах.....

Вырезашки .....

## *Сведения об авторах.*

*Итак, кто же мы? Мы – социальные педагоги и педагоги психологи. Мы работаем в центре психолога*

– педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга:

Романова Светлана Николаевна  
Чирятьева Мария Борисовна  
Андреева Нина Павловна  
Васильева Анна Сергеевна  
Истомина Надежда Ивановна  
Купцова Мария Александровна  
Легоцкая Галина Васильевна  
Пушкарева Наталья Сергеевна  
Скорик Анна Юрьевна

Мы — оптимисты, с уверенностью смотрящие в светлое будущее.

Мы — представители помогающих профессий. Да, да, именно так =)) Мы помогаем всем и всегда! Надеемся, что мы смогли помочь и тебе в этом нелегком деле — самопознании.

Более подробно узнать о нас ты сможешь на сайте нашего центра!



<http://www.cpmss.ngised-studio.ru/>

Для тебя создавала иллюстрации: Катя Романова

## Вырезашки



Я — уникален!

Я-талантлив!

Я — сильный, полный  
энергии!

Меня ждет успех!

Все в моих руках!

Я не отступаю перед  
трудностями и  
достигаю, чего хочу!

Я каждый день с радостью  
познаю что-то новое

В каждой ситуации я  
вижу ее лучшие стороны!

Я могу стать тем, кем  
захочу!