

Узнай самого себя!

Привет, страничка ждет тебя!

Оставь скорей здесь след!

Себя, красивого, любя, создай Автопортрет!

Используй все, что под рукой:

Бумагу, вату, клей,

Бери и ножницы, и пух

чтоб было веселей!

А если любишь рисовать, хватай карандаши

Представь себя, пожалуйста,

но только от души!





Познав самого себя, никто не останется тем, кем он был.

Т.Манн

Это ни книга, ни тетрадь и даже ни календарь. Хотя здесь будут отслеживаться события, будут отмечаться даты.

Это твой психологический дневник. В нем тебе не будут ставить оценки. Ты сам, шаг за шагом, будешь узнавать самого себя.

Психологический дневник поможет тебе посмотреть на себя со стороны, а в конце года расскажет о том, каким ты был в начале.

В нем ты будешь писать о себе и для себя.

И пусть каждый новый день принесет тебе победы, достижения и успех!



Хорошо знать самого себя



Познай себя и ты
откроешь дверь
В заветный Мир
Добра и Света.

Друзья называют меня: _____

Мой возраст: _____

*Мое первое воспоминание о себе, когда я был(а) совсем маленьким
ребенком:* _____

Лучшее, что произошло со мной за последнее время



Что мне нравится больше всего

Моя любимая игрушка _____

Мой любимый звук _____

Мой любимый запах _____

Мой любимый цвет _____

Моя любимая сказка _____

Мой любимый мультфильм _____

Мой любимый художественный фильм _____

Моя любимая телепередача _____

Моя любимая книга _____

Мой любимый друг _____

Мое любимое животное _____

Мое любимое время года _____

Мое любимое блюдо _____

Моя любимая музыка _____

Мое любимое занятие _____

Мой любимый школьный предмет _____



Поговорим о Себе и о Семье



*В семейном кругу все корни твои,
И в жизнь ты выходишь из семьи*



Продолжаем узнавать самого себя



*Я попробую поближе
Познакомиться с собой
В зеркале себя я увижу,
Ну, какой же я? Какой?*

Напиши, что ты о себе думаешь; скажи, каким себя считаешь. Говори о положительных и отрицательных качествах.



Каких у тебя получилось больше? _____

Я самый добрый

Я самый жадный

Я самый _____

Я самый _____

Я самый _____

Я самый _____

Что тебе больше всего нравится в самом себе _____

Что бы ты хотел в себе изменить _____



Объяснимся с самим собой



*Мудрый соблюдает меру
и в достойных делах.*

Японская пословица

*Продолжи начатые записи, вслух объясняя, по которым нельзя
выполнить то или иное желание.*

Я хочу...

Мне нельзя, потому что...

Съесть мороженое

Заболит горло

Пойти к друзьям

Друзья заняты работой

Играть целый день _____

Ходить в гости каждый день _____

Съесть 3 кг конфет _____

Пойти поздно вечером на прогулку _____

Смотреть весь день телевизор _____



Я и жизненные ситуации

**На твоем пути стоит человек.
Тебе надо пройти.
Что ты сделаешь?**

- а) Обойду, не потревожив.
- б) Попрошу отойти и пройду.
- в) Ваш вариант ответа

**Ты опаздываешь на занятия.
Видишь, что кому-то стало плохо.
Что ты сделаешь?**

- а) Пройду мимо, я тороплюсь.
- б) Если попросят о помощи, не откажу.
- в) Остановлю прохожих и попрошу вызвать «скорую помощь».

**Ты дежурный. Подметая пол,
находишь красивую ручку.**

- а) Она моя, я ее нашел.
- б) Завтра выясню, кто потерял и отдам.
- в) Подарю другу.

**Тебя просят выполнить какое-то
задание, но тебе не хочется. Как
 поступишь?**

- а) Соглашусь, но не сделаю, скажу, что забыл.
- б) Выполню.
- в) Откажусь.

**Во время трудового задания тебе не
хватило орудия труда. Что ты
сделаешь?**

- а) Погуляю пока не освободиться инвентарь;
- б) Присоединюсь к кому-нибудь;
- в) Откажусь от выполнения задания.

**Старшеклассник отбирает у малыша
игрушку. Ты находишься рядом. Как
 поступишь?**

- а) Пройду мимо.
- б) Заступлюсь за малыша.



ТВОЯ ПОМОЩЬ В ДОМЕ



*Праздный человек –
точно часы без стрелок,
Фенимор Купер*

Уборка

Забота о младших членах семьи

Забота о старших (дедушках, бабушках)

Уход за домашними и животными и птицами

Уход за комнатными растениями, цветами

Работа в огороде

Выполнение поручений взрослых

Ремонт дома

Помощь взрослому



Тебе нравится это делать

Не хочется, но ты должен

Категорически не любишь эту работу



Отдыхаем с семьей



*Лучший способ осчастливить
человечество – быть счастливым
самому.*

Владимир Мукушев

Совместные походы

Кино

Выставки

Луна-парк, аквапарк

За покупками

В библиотеку

На рыбалку

Спортивные игры



Любишь этот отдых

Не очень

Нет

Хотел бы





Мой досуг



Ничто не пропадает в мире даром – ни хорошее, ни плохое. Все учитывается и все когда-нибудь отзовется.

Эфенди Капиев

Мое свободное время – это _____

В свободное время я обычно _____

Мне нравится, что в свободное время _____

Я посещаю кружок _____ раз в неделю

Основные увлечения в семье, где я живу _____

Всей семьей мы _____

Я мечтаю о том, что в свое свободном время _____



Вопросы для тебя !



*Возможно, в этом мире ты
всего лишь человек, но для кого-
то ты – весь мир.*

Габриэль Г.Маркес

- Кем ты хочешь стать после окончания школы?

- Какие учебные предметы ты любишь?

- Какую книгу ты сейчас читаешь?

- Какое у тебя общественное поручение в классе?

- Твои товарищи. Что ты о них думаешь?

- Твое любимое занятие в школе?

- Доволен ли ты своей учебой и поведением в классе, в школе?

- Что ты считаешь важным в твоей жизни?

- Что интересного в твоей жизни?

- Твое отношение к приемному родителю, (воспитателю)

- Назови своего любимого учителя. Какие качества тебе в нем нравятся?



Закончи фразы



- ❖ Мне жалко, когда _____
- ❖ Думаю, что самое важное для меня _____
- ❖ Я радуюсь, если _____
- ❖ Мне грустно, когда _____
- ❖ Верю, что я еще _____
- ❖ Я люблю, когда _____
- ❖ Мне весело бывает в то время _____
- ❖ Я хочу _____
- ❖ Лучше всего я умею _____
- ❖ Больше всего я хочу научиться _____
- ❖ Мне бывает стыдно, когда _____
- ❖ Единственное мое желание _____
- ❖ Мои близкие редко _____
- ❖ Мне бывает стыдно _____
- ❖ Патронатный воспитатель (приемный родитель) хочет, чтобы я _____



Подумай и ответь

У тебя есть два билета в цирк.
Кого бы ты позвал?



Твоя семья идет в гости,
но один из вас заболел.

Кто это? _____

Ты попал на необитаемый остров.
С кем ты хотел там пожить? _____



Ты получил в подарок интересное лото.
Вся семья села играть, но вас на одного человека больше.
Кто не будет играть? _____



Ты строишь из конструктора дом.
Кого позовешь на помощь?



Полярный профиль



Прежде чем днем с огнем искать человека, найди его в самом себе.

Аркадий Давидович

	-3	-2	-1	1	2	3	
Глупый							Умный
Грустный							Веселый
Некрасивый							Красивый
Злой							Добрый
Несчастный							Счастливый
Больной							Здоровый
Врун							Искренний
Трусливый							Храбрый
Обидчивый							Необидчивый
Драчливый							Миролюбивый Дружелюбный



0 – не знаю

1 – просто веселый

2 – очень веселый

3 – самый веселый





Удивительная школа.



Учеба в школах... - это не образование, а только способ получить образование.

Ральф Эмерсон

1. Тебе нравится в школе?

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу? _____

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, ты бы пошел в школу?

4. Ты хотел бы, чтобы не задавали домашних заданий?

5. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

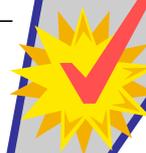
6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались один только предмет, какой

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям, воспитателям?

8. Ты бы хотел, чтобы у тебя был не такой строгий учитель?

9. У тебя в классе много друзей? _____

10. Тебе нравятся твои одноклассники? _____



Куда мы едем всей семьёй?



*Ничего не делать – не значит
отдыхать.*

Ганс Селье



A large rectangular area with a yellow border, containing ten horizontal lines for writing.



Моя семейная жизнь



*Счастлив тот, кто счастлив
у себя дома*

Танс Селье

Распредели семейные обязанности между супругами.

1. Забота о детях _____
2. Проверка домашнего задания у ребенка _____
3. Посещение родительских собраний _____
4. Решение проблемы, с которыми дети обращаются к родителям

5. Организация детских торжеств в саду и школе _____
6. Организация семейных праздников _____
7. Чтение специальной литературы по воспитанию детей

8. Выполнение тяжелой физической работы _____
9. Выполнение домашней работы, которая требует большой
сосредоточенности _____
10. Покупка продуктов питания _____
11. Стирка белья _____
12. Уборка квартиры _____
13. Текущий ремонт в квартире _____
14. Мелкий ремонт по дому (электроприборы, мебель...) _____
15. Поддержание контактов с соседями _____
16. Планирование семейного бюджета _____
17. Оплата коммунальных услуг и электроэнергии _____
18. Покупка одежды и обуви _____
19. Покупка мебели, бытовой техники _____



