Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №142

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тетрадь**

**волонтера школьной службы примирения**

**(ШСП)**

Составитель:

Парамонова Олеся Сергеевна

педагог-психолог

I квалификационной категории

Горный Щит

2022 год

*Кто людям помогает – не тратит время зря,*

*Прекрасными делами наполнится земля!*

Волонтер – обучающийся может донести нужную информацию через общение со сверстниками на понятном им языке, приобретает сам нормативные поведенческие навыки в общении с другими и помогает сверстникам освоить нормативное и бесконфликтное поведение в школьной среде, поддерживает подростков в различных жизненных ситуациях, без помощи взрослых организовывает и проводит мероприятия, необходимые для общего дела!

Основная работа волонтера школьной службы примирения – проведение занятий со своими сверстниками в группах и индивидуально. Волонтёр, в общении с подростками «на равных», способен доступнее, чем взрослые, объяснить, как вести себя максимально разумно в тех или иных ситуациях, избегать участия в конфликтах.

Встать в ряды волонтеров школьной службы примирения – почетно и ответственно!!! Результат самоотдачи волонтёра через работу с «Другими» -удовлетворение, получаемый бесценный социальный опыт, личностные открытия мира вокруг Себя и Других, что стоит затраченных усилий.

**Чем полезно волонтёрство?**

**Л*ично для себя, учишься:***

* + лучше понимать окружающих;
  + организовывать и проводить мероприятия без помощи взрослых;
  + общаться с людьми на понятном им языке;
  + справляться со сложными жизненными ситуациями;
  + решать собственные проблемы.

***В общении с «Другими»:***

* + узнаешь много нового;
  + заводишь знакомства, приобретаешь друзей;
  + делаешь свою жизнь яркой, интересной и осмысленной;
* возможно, волонтерская работа станет первым шагом в направлении твоей будущей карьеры.

**Дорогой Друг, здравствуй!**

Ты открыл эту страницу и держишь меня в своих руках! Значит тебя заинтересовало то, что содержится внутри меня, **Тетради.** Возможно, я (Тетрадь!!!) для тебя, как путеводитель между взрослой жизнью и детством! Этот важный период твоей жизни называется – подростковый, очень значимый для формирования личности человека, его подготовки к взрослой жизни. Перед тобой подростком появляются важные возрастные задачи, которые необходимо будет решать, некоторые решаются успешно, некоторые не очень. Быть подростком не легко! Множество перемен происходит и в организме на физическом и эмоциональном уровнях. Особую перчинку добавляют гормональные качели, когда гормональная активность на пике, в такие моменты подростку сложно оставаться «социальным», делать выбор и принимать правильные решения. Именно в этот период подростку важно себя **по-ни-ма-ть** и научиться **при-ня-ти-ю** себя, своих особенностей, научиться контролировать своё поведение.  В период возрастного физического развития самооценка и самоуважение твои могут сильно падать, что приводит к страху плохой оценки окружающими (важно оценочное мнение сверстников и родителей). Бурное физическое развитие и стремление быть **самостоятельным**, отстаивать свою точку зрения, могут стать причиной затруднения во взаимоотношениях со сверстниками и родителями, что приводит к многочисленным конфликтным ситуациям, вызывает отрицательные эмоциональные реакции.

Школьная служба примирения ставит своей задачей подготовку обучающихся к участию в переговорах в роли беспристрастных посредников, помогающих конфликтующим сторонам прийти к удовлетворяющему все стороны соглашению и сохранить впоследствии добрые отношения.

**Волонтер прошедший успешно обучение в школьной службе примирения получает статус МЕДИАТОРА школьной службы примирения!**

**Предлагаю тебе пройти небольшой квест: «Познай СЕБЯ!»**

Данный квест поможет тебе акцентировать внимание на собственной личности с целью самопознания и главное – дальнейшего саморазвития!

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\Время открытий\maxresdefault.jpg | *Для того чтобы человеческая психика формировалась целенаправленно и активно, важно в современных условиях каждому человеку знать себя и успешно управлять собственным состоянием, саморегулировать психику на основе законов психической деятельности.*  Гримака Л.П.  (военный врач, психотерапевт, невролог, психофизиолог, гипнотерапевт, полковник медицинской службы в отставке, доктор медицинских наук). |

**I этап:**

**Для начала узнай свою самооценку:**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\Время открытий\5ffb9b1f06150a6e4ac4447d47b73a77_ce_740x460x0x0_cropped_1332x888.png | *Если вы хотите повысить самооценку, перестаньте спрашивать людей о себе — и близких, и далеких. Оценивайте себя сами — это сложно, но это путь к себе. В слове самооценка не зря первый корень «сам», это ваше мнение, а не чужое.*  Михаил Лобковский.  (Российский психолог, писатель, юрист, телеведущий и радиоведущий). |

**Самооценка** - это оценка человеком самого себя: своих качеств, возможностей, способностей, особенностей своей деятельности. Самооценка формируется в единстве двух составляющих её факторов: рационального, отражающего знания человека о себе, и эмоционального, отражающего то, как он воспринимает и оценивает эти знания, в какой общий итог (а диапазон здесь может быть очень широк - от веры в собственную идеальность до безоглядного самоуничижения) они складываются.

**Самооценка** имеет ряд измерений: она может быть правильной или ложной, относительно высокой или низкой, устойчивой или неустойчивой. Отличительной чертой зрелой самооценки является дифференцированная самооценка: человек четко осознаёт и выделяет те сферы жизни, те области деятельности, в которых он силен, может достигнуть высоких результатов, преодолеть значительные трудности, и те, где возможности его заурядны.

* ***Проверь себя, определи свою* самооценку**

**о**твечая на вопросы да» (+), «нет» (–)

1. Ты настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?   
2. Ты считаете, что командовать, руководить лучше, чем подчиняться?  
3. По сравнению с большинством людей ты достаточно способен и сообразителен?  
4. Когда тебе поручают какое-нибудь дело, ты всегда настаиваешь, чтобы делать его по-своему?  
5. Ты всегда и везде стремишься быть первым?  
6. Если бы ты всерьез занялся наукой, то рано или поздно стал бы профессором?  
7. Тебе трудно сказать себе «нет», даже если твое желание неосуществимо?  
8. Ты считаете, что достигнешь в жизни гораздо большего, чем твои сверстники?  
9. В своей жизни ты успеешь сделать очень многое, больше, чем другие?  
10. Если бы тебе пришлось заново начать жизнь, ты достиг бы гораздо большего?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Обработка результатов: Подсчитай количество «да» (+).  
6-7 (+) – завышенная самооценка;  
3-5 (+) – адекватная (правильная);  
2-1 (+) – заниженная.

Для записи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**II этап:**

**Теперь следующий этап в квесте - это темперамент:**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\Время открытий\Clausewitz.jpg | *Сильный темперамент у того, кто не теряет равновесия даже в моменты величайшего возбуждения. Сильным темпераментом обладает человек, способный не только сильно чувствовать, но и сохраня­ющий равновесие при самых сильных испытаниях и способный, несмотря на бурю в груди, подчиняться тончайшим указаниям разума, как стрелка компаса на корабле, волнуемом бурей.*  Карл Филипп Готтлиб фон Клаузевиц.  (Прусский военачальник, военный теоретик и историк). |

**Темперамент** – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность наших реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения. Но темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества.

* *Проверь себя, определи свой темперамент!*

Ответь «да» или «нет» на вопросы, касающиеся твоих чувств и реакций в различных ситуациях, поставив в бланке ответов рядом справа от номера вопроса плюс (+) или минус(-).

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.

2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.

3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.

4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.

5. На спор я могу совершить необычный поступок.

6. Иногда я нарушаю свои обещания.

7. У меня часто меняется настроение.

8. Мне нравятся азартные игры.

9. У меня бывает учащенное сердцебиение.

10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.

11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.

12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.

13. Меня легко обидеть.

14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.

15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.

16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.

17. Я долго переживаю неудачу.

18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.

19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.

20. Мои нервы часто натянуты до предела.

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.

22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.

23. На грубость я отвечаю грубостью.

24. Я могу опоздать.

25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.

26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.

28. Я часто испытываю чувство вины.

29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31. Мне часто снятся кошмары.

32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.

33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.

35. Меня задевает критика.

36. У меня есть кое-какие вредные привычки.

37. Я могу внести оживление в скучную компанию.

38. Я беспокоюсь о своем здоровье.

39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят.

***Бланк ответов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  | 6 |  | 7 |  | 8 |  | 9 |  | 10 |  |
| 11 |  | 12 |  | 13 |  | 14 |  | 15 |  | 16 |  | 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20 |  |
| 21 |  | 22 |  | 23 |  | 24 |  | 25 |  | 26 |  | 27 |  | 28 |  | 29 |  | 30 |  |
| 31 |  | 32 |  | 33 |  | 34 |  | 35 |  | 36 |  | 37 |  | 38 |  | 39 |  | 40 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Экстраверсия (общительность) |  |
| Стабильность |  |

*Обработка результатов*.

Каждый *отрицательный* ответ на вопросы № 6, 12, 18, 24, 30, 36 оценивается в один балл. Чем меньше баллов, тем выше достоверность результатов теста. Если ты набрал больше трех баллов, возможно, ты подсознательно стремился давать «хорошие», «правильные» ответы.

Подсчитай количество своих *положительных* ответов на вопросы №1, 3, 5, 8, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 32, 34, 37,39.

Запиши сумму на строке *Экстраверсия* (общительность).

**0-5 баллов**. Если ты набрал меньше 6 баллов, ты – интроверт. Интроверт (от латинского «intro», что означает «внутрь») ориентирован на свой внутренний мир, он живет своими чувствами, мыслями, переживаниями, переосмысливая события и явления через свой внутренний опыт и не испытывая особой потребности в общении с другими людьми. Твой внутренний мир, вероятно, настолько богат и интересен, что тебе хватает своего общества. Среди тех, кого ты лишаешь возможности общаться с тобой, наверняка есть замечательные люди.

**6-11 баллов**. Для людей твоего типа в психологии есть специальный термин – амбиверт (от латинского «ambi» – двойственный). Это – универсальный тип личности, золотая середина. Ты избирателен в общении. Тебе нравится быть с людьми, но тебе не все равно, кто тебя окружает. Ты хорошо чувствуете себя в компании, но легко можешь от нее отказаться. Одиночество тебя не пугает.

**12-17 баллов**. Если ты набрал больше 12 баллов, ты – экстраверт. Экстраверт (от латинского «extra», что означает «сверх», «снаружи», «вне») – это человек, который ориентирован вовне, на внешние предметы и обстоятельства, на мнение других людей, на внешние, статусные атрибуты. Эта направленность проявляется в его решениях и отношении к жизни. Человек этого типа настолько может быть увлечен своим делом, карьерой, что не обращает внимания на состояние здоровья.

Тебе нравится быть в центре внимания. Ради компании ты можешь пренебречь другими делами. Занятия, требующие усидчивости и терпения, даются тебе усилием воли.

Подсчитай количество своих *положительных* ответов на вопросы № 2, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40.

Запиши сумму на строке *Стабильность*.

**0-5 баллов**. Тебя трудно вывести из равновесия. Ты хладнокровен и невозмутим. Переживания многих людей тебе непонятны. Ты, скорее, поможешь делом, чем будешь на словах выражать свое сочувствие.

Ты способен выдерживать большие эмоциональные нагрузки.

**6-11 баллов**. Эмоциональная стабильность. В тебе удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Ты легче многих справляешься с жизненными трудностями и при этом способен понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его.

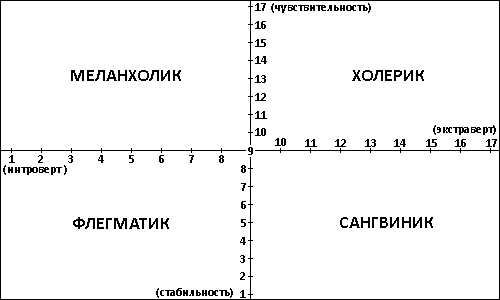
**12-17 баллов**. Вероятно, ты принимаешь близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Твоя готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям.

Природа наградила тебя более тонкой нервной системой, чем других людей. Если помнить об этом, то окружающий мир будет восприниматься намного спокойней. Твоя отзывчивость наверняка притягивает людей, которые нуждаются в твоем сочувствии. Но в первую очередь ты должен сам обрести силу и уверенность.

Мы определили два параметра – *экстраверсию* и *стабильность*. Отметь на горизонтальной оси сумму баллов по шкале *«Экстраверсия»* (общительность), а по вертикальной – сумму баллов по шкале *«Стабильность»*.

Если отметишь на осях координат обе точки, то легко определишь свой темперамент. Чем дальше ты от центра, тем ярче у тебя выражены черты одного из четырех темпераментов. Если твоя точка оказалось на одной из двух осей, значит, тебе удается сочетать черты двух темпераментов. Если ты «попал в яблочко», то есть в центр, тебя можно поздравить: ты сочетаешь черты всех четырех темпераментов. Будем надеяться, что самые лучшие.

**Четыре квадрата на рисунке – это четыре темперамента.**



Верхний правый квадрат. **Холерический темперамент**

Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холериков выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увеличением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением - сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться.

* Холериком был Александр Суворов. От природы он имел слабое здоровье, и в детстве приводил в ужас родителей, обливаясь поздней осенью на улице холодной водой. Ему удалось закалить не только тело, но и дух. Став великим полководцем, он ни в чем не уступал своим солдатам, разделяя с ними все тяготы походной жизни и удивляя своей энергией и целеустремленностью.

Нижний левый квадрат. **Флегматический темперамент**

* Полной противоположностью Суворову был флегматик Кутузов. Вероятно, его темперамент оказал влияние на выбор стратегии в войне с Наполеоном. Флегматики миролюбивы, но до тех пор, пока не затронуты их интересы. Флегматизм не помешал полководцу Кутузову одержать победу над Наполеоном.

Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Флегматика трудно вывести из себя. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. Но флегматику следует развивать недостающие ему качества - большую подвижность, активность, не допускать, чтобы он проявлял безразличие к деятельности, вялость, инертность, которые очень легко могут сформироваться в определенных условиях. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя.

Нижний правый квадрат. **Сангвинический темперамент**

Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы. Он легко контролирует свои эмоции, быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника быстро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии.

* Известный полководец, Наполеон, был сангвиником. Этот тип темперамента считается самым сильным. Однако он не спас Наполеона от поражения, которое нанес ему флегматик Кутузов.

Верхний левый квадрат. **Меланхолический темперамент**

Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают малознакомых и новых людей, часто смущаются, проявляют большую неловкость в новой обстановке. Все новое, необычное вызывает у меланхоликов чувство скрытого протеста. Но в привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом чувствуют себя спокойно и работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственна глубина и постоянство, острая восприимчивость к внешним воздействиям.

*Почему среди меланхоликов нет прославленных полководцев?*

* Высокая чувствительность в сочетании с потребностью в одиночестве рождает не полководцев, а творцов. Большинство поэтов, художников, музыкантов - меланхолики. Их произведения – память об их чувствах и переживаниях. Силой своего таланта они заставляют других переживать свое счастье и свое страдание. Однако не бывает правил без исключений. Холерический темперамент не помешал Пушкину стать великим поэтом.
* Знаменитый французский писатель А. Дюма был сангвиником. Помните его «Три мушкетера»? Атос, Портос, Арамис и д’Артаньян как раз и представляют четыре темперамента. Они дополняют друг друга, как четыре стихии или четыре времени года, и поэтому непобедимы.

Любая группа людей работает эффективней, если в ней есть представители всех темпераментов. *Меланхолики* первыми чувствуют, в каком направлении надо начинать поиск. *Холерики* выполняют функции бесстрашных разведчиков. *Сангвиники* являются источником положительных эмоций и постоянно генерируют неожиданные идеи. *Флегматики* анализируют информацию и предлагают взвешенное решение.

В чистом виде темпераменты встречаются редко. В каждом человеке есть что-то от холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика. Вопрос, кем лучше быть, не имеет смысла, как и вопрос, какое время года лучше. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации, не идя на поводу у природных качеств, а развивая их.

Особенности темперамента необходимо учитывать, но не следует путать темперамент с характером. Доброта и жестокость, трудолюбие и лень, аккуратность и неряшливость – все это черты характера, которые не заложены от природы, а формируются на протяжении всей жизни. Умным или глупым, честным или лживым, талантливым или бездарным может быть человек с любым темпераментом. Успешность человека зависит не от его темперамента, а от способностей, знаний, навыков и направленности личности.

**Важно понимать, что человек может осознавать свои качества и с ними работать!!!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Темперамент по Гиппократу*** | ***Краткая характеристика*** | ***Свойства нервной системы по Павлову*** | ***Выдающиеся личности*** |
| Флегматик | Работоспособный  Малоэмоциональный  Серьезный  Надежный  Спокойный | Сильный  Уравновешенный  Малоподвижный | Кутузов  Крылов  Ньютон |
| Сангвиник | Активный  Энергичный  Жизнерадостный  Легкомысленный  Беззаботный | Сильный  Уравновешенный  Подвижный | Наполеон |
| Холерик | Очень энергичный  Вспыльчивый  Эмоциональный  Напористый  Чувствительный | Сильный  Неуравновешенный  Подвижный | Петр I  Пушкин  Суворов |
| Меланхолик | Замкнутый  Ранимый  Сдержанный  Задумчивый  Грустный | Слабый  Неуравновешенный  Сдержанный | Лермонтов  Блок  Гоголь |

Для записи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**III этап:**

**Это чувства…**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Admin\Desktop\Время открытий\11po-full.jpg | *Жить — это не значит дышать, это значит действовать. Не тот человек больше всего жил, который может насчитать больше лет, а тот, кто больше всего чувствовал жизнь.*  Жан-Жак Руссо  (Франко-швейцарский философ, писатель и мыслитель эпохи Просвещения). |

* *Готов проверить себя, какие эмоции у тебя преобладают?*

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитай следующие утверждения. Если ты реагируешь похожим образом, обведи в бланке ответов кружочком номер утверждения.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.

9. Мне не раз приходилось драться.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.

22. Многие люди мне завидуют.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если не понимают слов, я применяю силу.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

32. Я мало помогаю своим родителям.

33. На удар я отвечаю ударом.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

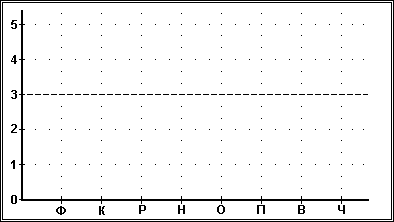
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.

40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

***Бланк ответов***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |



***Обработка результатов*.**

Подсчитай число обведенных номеров в каждой строчке. Отметь на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедини их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если твои точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии:

**Физическая агрессия** - ты склонен к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, твой образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Ты рискуешь нарваться на ответную агрессию.

**Косвенная агрессия** - конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

**Раздражение** - плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать тебя изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется - см. "физическая и косвенная агрессия".

**Негативизм** - реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

**Обидчивость** - готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

**Подозрительность** - готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних проявлениях может быть симптомом нездоровья.

**Вербальная агрессия** - за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

**Чувство вины** - ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не накричал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто ты в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, способен ими управлять.

*Тест основан на самооценке*. Его точность зависит от твоей откровенности. Если у тебя повышенный уровень агрессии, прежде всего, надо об этом знать. Возможно, твоя энергия и пробивные способности помогают тебе в достижении своих целей. Но задумайся, какую цену ты платишь за свои победы. Доволен своими отношениями с другими людьми? Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Твоя агрессивность – твое личное дело, если ты по своей или чужой воле изолирован от всех людей. Тебе необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуй направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Эмоции, как любая инфекция, легче всего распространяются при большом скоплении народа. Недовольный, раздражительный, агрессивный человек способен принести больше вреда, чем больной заразной болезнью. Очень часто в толпе вспыхивают ссоры, переходящие в драки. Поводом для инцидента может быть нечаянный толчок, язвительное замечание, даже неодобрительный взгляд. А причина в том, что окружающие «настроены» на ту же волну, что и возмутитель спокойствия, и поэтому заводятся с полуоборота, делая наблюдателей – соучастниками.

Для записи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**IV этап:**

**В жизни каждого человека присутствует стресс. Что такое стресс?**

|  |  |
| --- | --- |
| *C:\Users\Admin\Desktop\Время открытий\08a9f2efc457b5948010b988d7e52053.jpg* | *Современный мир — это постоянные стрессы, масса неотложных дел и сомнительные ценности, которые заполняют дни и ночи, замутняя наше сознание.*  Бредли Тревор Грив  (Австралийский писатель, из книги «Смысл жизни»). |

**Стресс** – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов. Понятие **стресс** подразумевает ситуацию вызывающую потребность в адаптации организма.

В левой части таблицы качества характера, провоцирующие конфликтны, а в правой – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов.

***Как считаешь, данные качества действительно расположены правильно?***

|  |  |
| --- | --- |
| Что провоцирует конфликт | Что препятствует конфликту |
| * Раздражительность * Обидчивость * Вспыльчивость * Подозрительность * Хвастовство * Самомнение * Нетерпение * Дерзость | * Доброжелательность * Умение прощать * Самоконтроль * Доверчивость * Скромность * Самокритичность * Терпение * Воспитанность |

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, самочувствием. Следующее задание поможет тебе узнать уровень своей тревожности.

* *Проверь себя, определи свой уровень стрессоустойчивости. Если утверждение относится к тебе, поставьте рядом «+», если нет – «–».*

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.

2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.

3. В школе я чувствую себя неуютно.

4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.

5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.

6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.

7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.

8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.

9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.

10. Я болезненно реагирую на критические замечания.

11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.

12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.

13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.

14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.

15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.

16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.

17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.

18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.

19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.

20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Подсчитай количество положительных ответов:

**0-6** *– низкий уровень тревожности*

**7-13** *– средний уровень тревожности*

* 1. *– высокий уровень тревожности.*

**Чем** меньше у тебя положительных ответов, тем спокойней ты реагируешь на события. Тебя не слишком беспокоят твои отношения с людьми и твои успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений.

Возможно, все в твоей жизни складывается так хорошо, что тебя даже не беспокоят эти вопросы.

Второй вариант – природа наградила тебя темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Тебе можно позавидовать. Главное, чтобы твоя эмоциональная броня не мешала тебе общаться с людьми.

**Если** ты ответил «да» больше, чем на половину вопросов, вероятно, хорошая учеба дается тебе ценой большого нервного напряжения. Обрати внимание на режим дня, займись спортом, пересмотри свои привычки. Определи, что для тебя сейчас – самое главное, и на время отлижи второстепенные дела. Не сравнивай себя с другими! Возможно, у тебя более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывай это при планировании своей работы. Временно ограничь свои контакты несколькими близкими людьми, которые тебя понимают.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые обучающиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности.* У. Черчилль  (Британский государственный и политический деятель, премьер-министр Великобритании в 1940-1945 и 1951-19554; военнослужащий запаса, журналист, писатель, художник, почетный член Британской академии, лауреат Нобелевской премии по литературе). |
|  |  |

Для записи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**V этап:**

**Мышление…**

*Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать,*

*внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать,*

*когда нечего больше сказать.*

Народная мудрость

Если бы человек познавал мир только с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, он никогда бы не сделал открытий, которые возвысили его над миром животных. Наравне с органами чувств у нас есть особое средство познания – мышление.

… В глухой африканской деревне жителей проверили с помощью тестов, а потом попросили односельчан назвать самых умных. Мнения этих людей совпало с результатами тестирования: большинство людей хорошо представляют себе, что такое ум. В отличие от них психологи до сих пор не могут дать однозначного определения понятиям «мышление», «интеллект». Но зато им удалось выделить основные черты, присущие мышлению талантливых людей. Это продуктивность, оригинальность, любознательность, мужество.

***Продуктивность*** – это количество новых идей, возникающих у человека, способность быстро переключаться с одной мысли на другую и использовать полученную информацию в различных контекстах.

* Группа опытных и зрелых специалистов разрабатывала самолет вертикального взлета. Возникли трудности с теплообменом. Тогда решили пригласить консультантом специалиста со стороны, со свежим взглядом. Появился молодой специалист по холодильным установкам. Он стал знакомиться с проектом и.… высказал более 300 соображений, как улучшить дело.

***Оригинальность*** – это способность к генерации нестандартных идей, проявляющаяся в парадоксальных, неожиданных решениях, а также в выражении полученных результатов в неординарной форме.

* Однажды у известного физика Роберта Вуда возникла проблема: засорилась длинная и узкая труба спектроскопа. Что же сделал Вуд? Он взял кошку, засунул ее в трубу и закрыл вход. Кошке пришлось ползти на свет далекого выхода, собирая своей шерстью весь мусор и паутину.

***Любознательность*** – это интерес ко всему новому и способность удивляться. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам “Как?” и “Почему?”

* А.Эйнштейну и У.Черчиллю было трудно учиться в школе потому, что преподавателей раздражала их манера вместо ответа на поставленный вопрос задавать неуместные вопросы: "А если бы этот треугольник был перевернутым?", "А если бы время не было временем?"

***Мужество*** – способность принимать решения в ситуации неопределенности, не бояться собственных выводов и довести их до конца, рискуя личным успехом и репутацией. Известный физик П.Л.Капица отмечал, что в науке не эрудиция является той основной чертой, главное - воображение и смелость.

* В начале XX века между микробиологом Кохом и иммунологом Петтенкофером разгорелся спор. «Холера, - утверждал Кох, - вызывается холерным вибрионом». «Все дело в нарушениях иммунитета», - отвечал Петтенкофер. Чтобы доказать свою правоту, Петтенкофер выпил бульон с холерными вибрионами, услужливо приготовленный Кохом. И не заболел. Оказалось, что оба были правы: заболевание вызывается вибрионами, но только при нарушении иммунитета.
* *Определи какой у тебя тип мышления*

У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Если согласен с высказыванием, то рядом, справа от номера высказывания, поставь плюс (+), если нет – минус (-).

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.

2. Мне интересно составлять компьютерные программы.

3. Я люблю читать книги.

4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.

5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.

6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.

7. Я люблю играть в шахматы.

8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.

9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.

10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.

11. Мне нравится все делать своими руками.

12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.

13. Я придаю большое значение сказанному слову.

14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.

15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.

16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.

17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.

18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.

19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.

20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.

21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.

22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).

23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.

24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.

25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.

26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

27. Я понимаю красоту математических формул.

28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.

29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.

32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.

33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

34. Красота для меня важнее, чем польза.

35. Не люблю ходить одним и тем же путем.

36. Истинно только то, что можно потрогать руками.

37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.

38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.

39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.

40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

***Бланк ответов***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| П-Д | | А-С | | С-Л | | Н-О | | К | |
| 1 |  | 2 |  | 3 |  | 4 |  | 5 |  |
| 6 |  | 7 |  | 8 |  | 9 |  | 10 |  |
| 11 |  | 12 |  | 13 |  | 14 |  | 15 |  |
| 16 |  | 17 |  | 18 |  | 19 |  | 20 |  |
| 21 |  | 22 |  | 23 |  | 24 |  | 25 |  |
| 26 |  | 27 |  | 28 |  | 29 |  | 30 |  |
| 31 |  | 32 |  | 33 |  | 34 |  | 35 |  |
| 36 |  | 37 |  | 38 |  | 39 |  | 40 |  |
| итого |  | итого |  | итого |  | итого |  | итого |  |

***Обработка результатов*.**

Подсчитай число плюсов в каждой из пяти колонок и запиши полученное число в пустой нижней клетке бланка. Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Тип мышления – это индивидуальный способ преобразования информации. Зная свой тип мышления, можно прогнозировать успешность в определенных видах профессиональной деятельности.

Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень его развития

0-2 – низкий,

3-5 – средний,

6-8 – высокий

**1. Предметно-действенное мышление (П-Д)** свойственно людям дела. Про них обычно говорят: «Золотые руки!» Они лучше усваивают информацию через движения. Они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

**2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С)** обладают многие люди науки – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**3. Словесно-логическое мышление (С-Л)** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением (Н-О)** обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

**5. Креативность (К)** – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

**Помощь себе в развитии мышления**

* Информация для мышления – все равно, что пища для тела. Источники информации – общение с людьми и книгами, экскурсии, путешествия, интернет. Как и пища, информация должна быть качественной.
* Мышление активизируется, когда стандартные решения не дают результатов. Поэтому так важно развивать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать необычное в обычном.
* Мышление и речь – неразрывны. Мышление развивается, когда вы рассказываете о прочитанном или увиденном, участвуете в дискуссиях, излагаете свои или чужие мысли в письменной форме.

Для записи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дорогой Друг**!

Я рада, что ты прошел все этапы, этого небольшого квеста **«Познай СЕБЯ!»** Надеюсь, что полученные тобой знания будут полезны, и главное, их можно применять в своей повседневной жизни!!!

**Здравствуй – это Я!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мои психологические особенности*** | ***По результатам тестов*** | ***По моему мнению*** |
| Самооценка |  |  |
| Темперамент |  |  |
| Какая агрессия преобладает |  |  |
| Уровень тревожности |  |  |
| Тип мышления |  |  |

Дорогой Друг! Надеюсь, что проделанная тобой же работа в познании себя познакомила «Тебя с Тобой»!!!

Для записи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Притча «Учитель и Ученик»**

Однажды приходит ученик к Учителю и говорит: «Учитель, я не понимаю смысл твоего учения». Учитель показывает пальцем на Луну.

«А, смысл твоего учения – это палец?»

«Нет», - говорит Учитель и снова показывает пальцем на Луну.»

«А, понял», - сказал ученик, - смысл твоего учения – это Луна!»

«Нет, - сказал Учитель, - смысл моего учения – направление».

Как часто бывает в нашей жизни так, что мы обращаем внимание на отдельные детали, на промежуточные результаты. А ведь самое главное – это держать во внимании наше направление, наш путь, помнить, куда и зачем мы идем.

***Дорогой Друг! Чтобы стать медиатором в школьной службе примирения, надо пройти еще не одно обучающее занятие. Это только первый шаг в направлении к задуманной цели.***

***Уверена, ТЫ - СПРАВИШЬСЯ!!!***

***Используемая литература:***

* 1. Ещеркина О.А. Личностное становление подростка 8-9 классы: классные часы, родительские собрания. – Волгоград: Учитель, 2008.-172 с.
  2. Тихомиров О.К. Психология мышления: Учеб. пособие для студентов выс. учеб. завед. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288с.; Тихомиров О.К. Понятие «Цель» и «Целеобразование» в психологии. // Хрестоматия по педагогической психологии: Учебное пособие. Сост. А.Красило, А.Новгородцева. – М.: 1995. – 416 с.; Тельнова Л. Формулирование цели // Школьный психолог. – 2003. - №23; Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии – СПб: Питер, 200. -160с.
  3. Уварова О.А. школьная служба восстановительной медиации (примирения). Система подготовки медиаторов. 5-9 классы: практические занятия, тренинговые задания. – Волгоград: Учитель, 2015. – 123с.
  4. Фельдштейн Д.И. Психологические аспекты изучения современного подростка // Вопросы психологии. – 1983. - №1.
  5. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1_s#ur>
  6. <https://ped-kopilka.ru/blogs/rima-ahatovna-afanaseva/testy-dlja-proverki-samocenki-uchaschihsja-srednei-shkoly.html>
  7. <https://infourok.ru/osobennosti-samoocenki-shkolnikov-v-podrostkovom-vozraste-2818959.html>
  8. <https://bibliomir83.blogspot.com/2018/01/1.html>
  9. <https://bbf.ru/quotes/?tag=6596>
  10. <https://bbf.ru/quotes/?page=2&tag=106>
  11. <https://bbf.ru/quotes/?tag=228>
  12. <https://bbf.ru/quotes/?tag=5938>