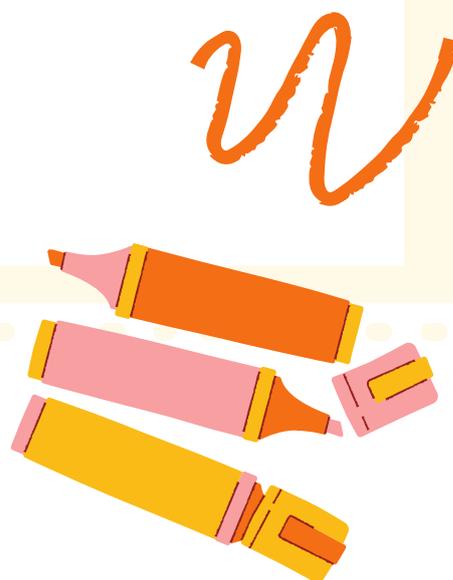


# Рабочая тетрадь



# Занятие 1: “Давайте познакомимся”



Меня зовут...

Меня можно описать тремя словами:



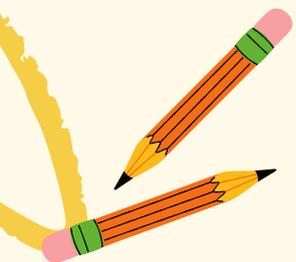
У меня хорошо получается...



Меня радует...



Я мечтаю о...



## Упражнение «Если бы я был ...»

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведенные ниже. Пишите все, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где-то далеко есть страна, где люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

- Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был животным, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был птицей, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был насекомым, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был деревом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был мебелью, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был музыкальным инструментом, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был автомобилем, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был страной, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был игрой, то я бы охотнее всего стал \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был чем-то съедобным, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был краской, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был книгой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был одеждой, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был месяцем года, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.
- Если бы я был днем недели, то охотнее всего я стал бы \_\_\_\_\_, потому что \_\_\_\_\_.

**Прочтите еще раз получившиеся фразы.  
Какие три превращения кажутся вам наиболее привлекательными?  
Что дадут вам эти превращения?**

# Занятие 2: “Мои ценности и ресурсы”



Три моих сильных качества:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

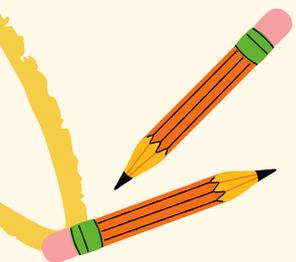


Три моих хороших поступка:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_





# Занятие 3: “Мои достижения”

“Закончи предложения”

Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...

Я пойму, что счастлив(а), когда...

Чтобы быть счастливым сегодня, я  
(делаю)...

# Занятие 4: “Моя вселенная”

Мне приятно  
вспоминать о...

Мой лучший  
друг/подруга

Мой любимый  
мультяшный герой

Моё любимое  
занятие

Я

Моё настроение  
чаще всего бывает...

Мой любимый  
праздник

Мой любимый  
фильм

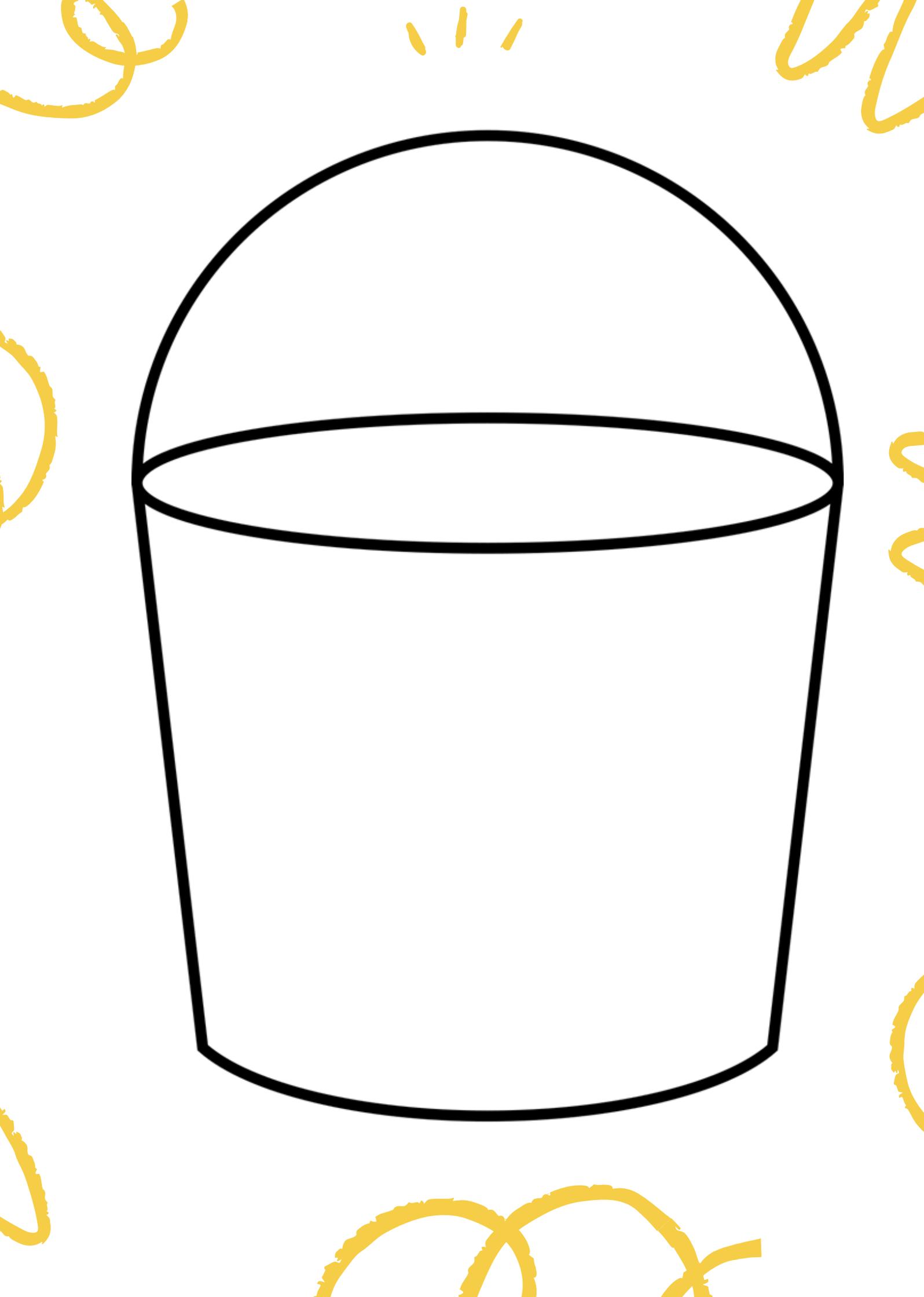
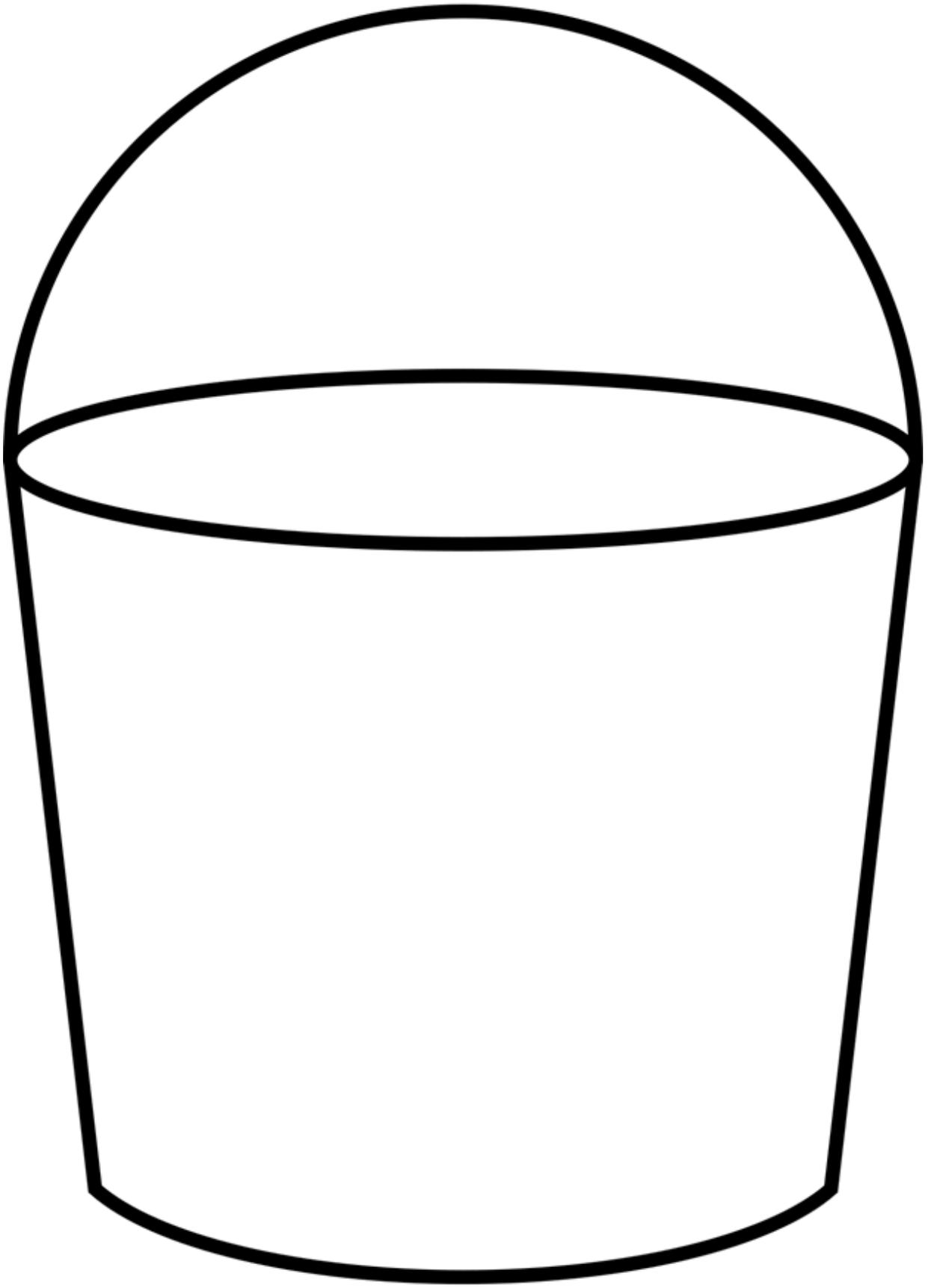
# Закончи предложения...

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно ...

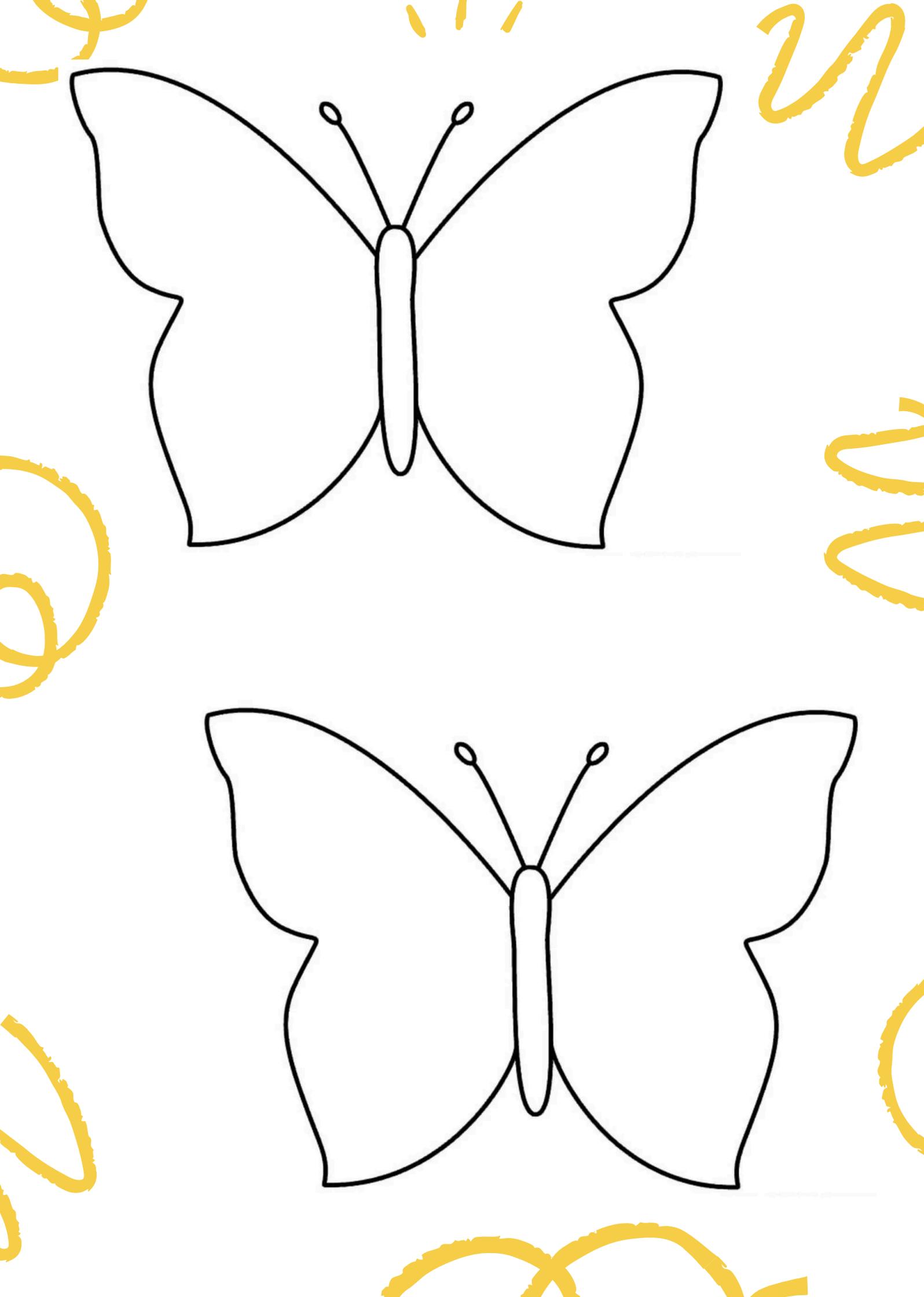
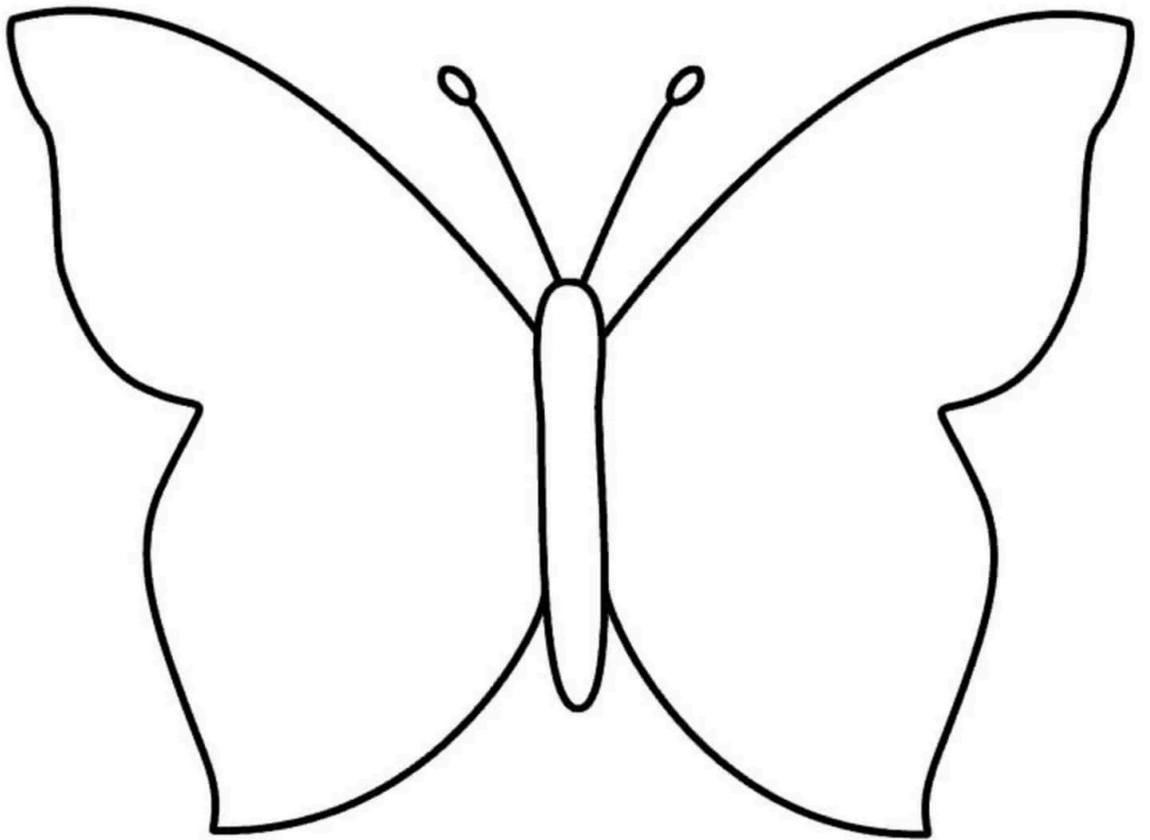
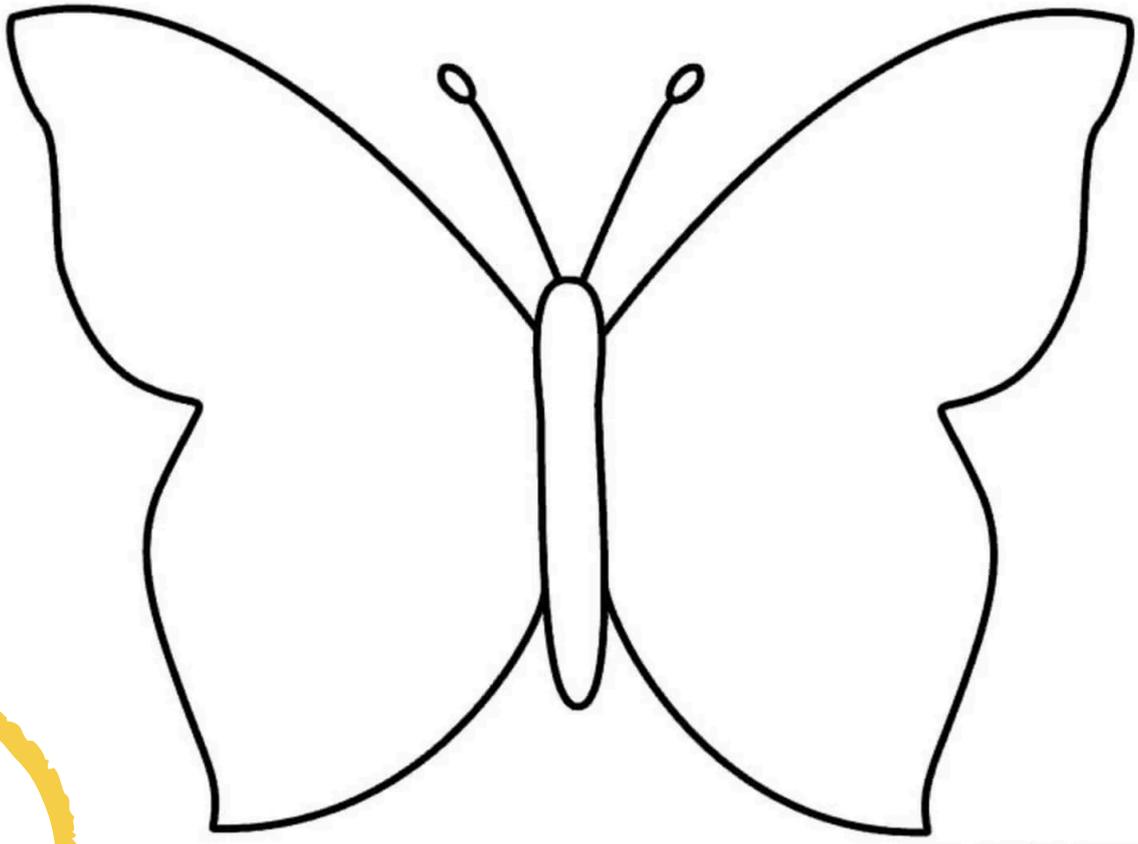
Откровенно говоря, для меня очень важно ...

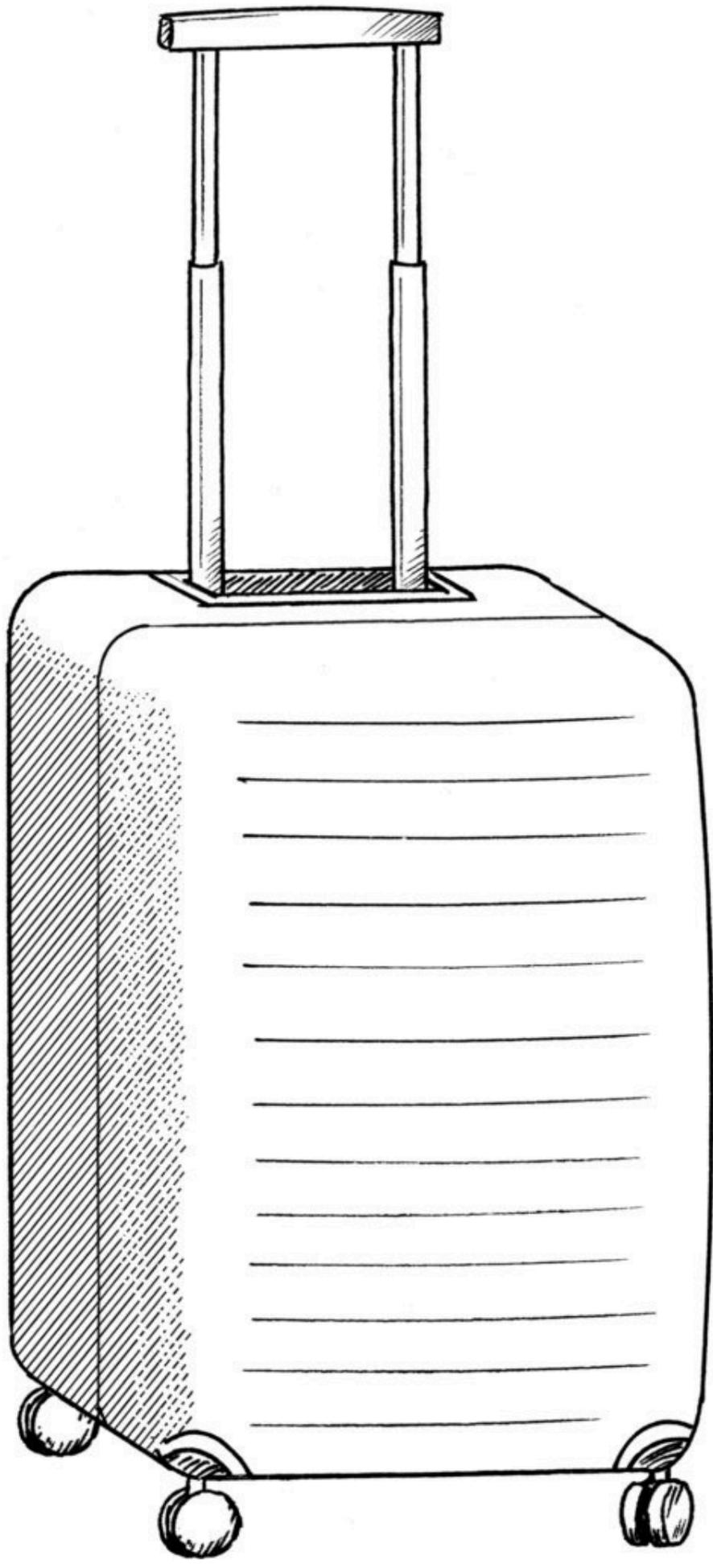
Откровенно говоря, я ненавижу, когда ...

Откровенно говоря, самое важное в жизни для меня ...









## «Декларация моей самооценности»

Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что происходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне:

- мое тело, включая все, что оно делает;
- мое сознание, включая все мои мысли и планы;
- мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;
- мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;
- мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;
- мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя,

Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала,

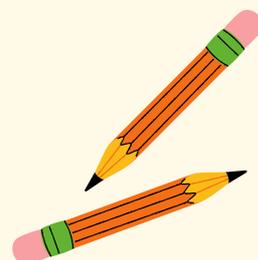
как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл

и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому

Я могу строить себя.

**Я — это Я, и Я — это замечательно!**

# Занятие 6: “Я и ДРУГИЕ”



# Занятие 7: “Формула самооценки”



Уильям Джеймс  
(американский психолог)

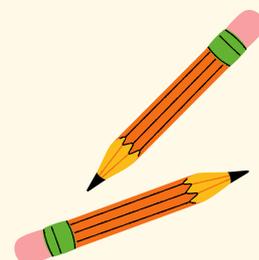
- Вывел формулу самооценки, которую называют формулой счастья:

$$\text{Самооценка} \left\{ \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}} \right.$$

Повысить самооценку

Добиться успеха в  
какой-нибудь  
деятельности

Снизить уровень  
притязаний

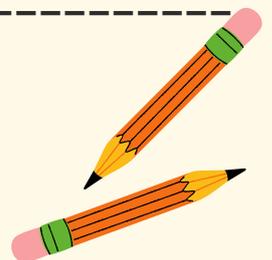


# Занятие 8: “Перспективы”

Упражнение “Взгляд в будущее”



A series of horizontal dashed lines for writing, starting from the top left and extending across the page.





## Упражнение “Я принимаю решения”

### ЗА ЧТО ТЫ НЕСЁШЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ?

1. Ответственность, связанная с тобой самим (здоровье, успешное окончание школы и (т.п.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Ответственность, связанная с людьми из твоего окружения \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Ответственность, связанная с другими живыми существами (животными, растениями) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Ответственность, связанная с неодушевлёнными объектами (твоя комната, твои вещи, принадлежности других) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Какие из этих видов ответственности ты воспринимаешь как неприятную обязанность?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Какую из этих ответственностей тебе нравится нести?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Какую ответственность, которой у тебя сейчас нет, ты бы хотел нести?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





ТЫ

СМЕЛЕЕ

ЧЕМ ТЫ

ДУМАЕШЬ

СИЛЬНЕЕ

ЧЕМ ТЕБЕ КАЖЕТСЯ

УМНЕЕ

ЧЕМ ТЫ ЗНАЕШЬ

