

**Администрация города Екатеринбурга**  
**Комитет по молодежной политике**  
**МБУ «ЦСППДиМ «Форпост»**

**Рабочая тетрадь**  
**«Тренинг личностного роста для подростков»**

**Составитель:**  
**Директор МБУ «ЦСППДиМ «Форпост»**  
**Дерягина Ю.Ю.**

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Тест «Самооценка» .....                                     | 3  |
| Задание 1. «Что значит «Я»? «Я» бывают разные!» .....       | 5  |
| Задание 2. «Я – реальное, «Я» – идеальное» .....            | 6  |
| Задание 3. «Личные вопросы» .....                           | 7  |
| Задание 4. «Окно моих эмоций» .....                         | 8  |
| Задание 5. «Эмоции и тело» .....                            | 9  |
| Задание 6. «Образ твоего времени» .....                     | 10 |
| Задание 7. «Я управляю своим временем» .....                | 11 |
| Задание 8. «Мои ценности» .....                             | 12 |
| Задание 9. «Я и другие» .....                               | 13 |
| Задание 10. «Я выбираю» .....                               | 14 |
| Задание 11. «Зажги в себе огонь» .....                      | 15 |
| Задание 12. «Мой замок» .....                               | 16 |
| Задание 13. «Мои претензии» .....                           | 17 |
| Задание 14. «У меня есть трудности, но я многое умею» ..... | 18 |
| Задание 15. «Реклама меня» .....                            | 19 |
| Задание 16. «Планируем будущее» .....                       | 20 |
| Задание 17. «Колесо жизненного баланса» .....               | 21 |
| Задание 18. «Что такое любовь?» .....                       | 22 |
| Для заметок .....   | 24 |

## **Тест «Самооценка»**

Ответьте на 28 вопросов, сгруппированных по факторам, влияющим на общую самооценку. Затем подсчитайте баллы и посмотрите анализ результатов.

### **Компетентность**

- Я почти никогда не беспокоюсь, что у меня что-то не получится.
- Обычно я не очень уверен(а) в своих способностях и знаниях.
- Я чувствую, что я не хуже других могу справиться со своими задачами.
- У меня, безусловно, есть сильные стороны, которые помогают мне в работе.

### **Принятие себя**

- Я многое хотел(а) бы в себе поменять.
- Мне очень не нравится моя внешность.
- У меня не меньше привлекательных качеств, чем у любого моего знакомого.
- Обычно я считаю себя неплохим человеком.

### **Реакция на обратную связь**

- Я часто боюсь раскрыть людям свои истинные чувства или мысли.
- Когда кто-то недоволен мной, я чувствую себя совершенно разбитым.
- Когда меня кто-то критикует, я долго переживаю по этому поводу.
- Я иду в атаку, когда кто-то начинает меня критиковать.

### **Чувство вины**

- Я чувствую себя ужасно, думая, что мог(ла) кого-то обидеть или доставить неудобство.
- Мне всегда пытаюсь угождать людям, которые мне нравятся.
- Я часто испытываю чувство вины за то, что на самом деле не было моей виной.
- Мне очень трудно отказать в просьбе кому-либо.

### **Оптимизм**

- Мой успех в жизни совершенно от меня не зависит.
- Я часто напоминаю себе о своих хороших и/или успешных поступках.
- Что бы я ни делал(а), я всегда ожидаю худшего.
- Я скорее вижу позитивное, чем негативное в жизни.

### **Внутренний диалог**

- Я часто себя очень сильно критикую.
- Я постоянно обзываю себя, «дурак», например.
- Мне всегда есть на что пожаловаться.
- Я всегда хвалю себя за успехи и хорошие поступки.

## Самодостаточность

- Мне не особо нужна моральная поддержка других людей.
- Для меня очень важно, что другие люди обо мне думают.
- Я могу делать, что захочу, без оглядки на других.
- Мне трудно принять важное решение, не спросив мнения других людей.

## Подсчет результатов

Суммируйте очки в каждом из семи разделов в соответствии с таблицей, приведенной ниже. Затем посчитайте общую сумму.

## Анализ результатов

| Компетентность   | Принятие себя    | Обратная связь   | Чувство вины     | Оптимизм         | Внутренний диалог | Самодостаточность |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| №1 да-1<br>нет-0 | №1 да-<br>0нет-1  | №1 да-1<br>нет-0  |
| №2 да-0<br>нет-1 | №2 да-<br>0нет-1 | №2 да-<br>0нет-1 | №2 да-<br>0нет-1 | №2 да-<br>1нет-0 | №2 да-<br>0нет-1  | №2 да-0<br>нет-1  |
| №3 да-1<br>нет-0 | №3 да-<br>1нет-0 | №3 да-<br>0нет-1 | №3 да-<br>0нет-1 | №3 да-<br>0нет-1 | №3 да-<br>0нет-1  | №3 да-1<br>нет-0  |
| №4 да-1<br>нет-0 | №4 да-<br>1нет-0 | №4 да-<br>0нет-1 | №4 да-<br>0нет-1 | №4 да-<br>1нет-0 | №4 да-<br>1нет-0  | №4 да-0<br>нет-1  |

Результат для каждого фактора самооценки:

0 – вам надо срочно заняться развитием этого фактора, именно из-за него серьезно страдает ваша самооценка в целом и ваши шансы на успех.

1 – вы нашли слабое звено в цепи достижения успеха, работайте над ним.

2 – этот фактор у вас развит нормально, но не идеально.

3 – оптимальный результат, у вас нет проблем с этим фактором самооценки.

4 – скорее всего, у вас все в порядке с этим фактором, но все-таки задумайтесь – не переоцениваете ли вы себя в данной области.

Общий результат: 0 – 14 баллов – заниженная самооценка.

15- 20 баллов – скорее, заниженная, чем нормальная самооценка.

21-24 баллов – идеальная самооценка.

25-28 баллов – есть риск завышенной самооценки.

**Задание 1. «Что значит «Я»? «Я» бывают разные!»**

А.А. Милн «Винни Пух и все – все - все».

Нарисуйте свое «Я». Как ты его понимаешь? Как представляешь?

Как видишь?

## **Задание 2. «Я» – реальное, «Я» – идеальное»**

Нарисовать себя: Я-реальное и Я-идеальное.

---

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

### **Задание 3. «Личные вопросы»**

Ответь на вопросы:

1. Чувствуешь ли ты себя взрослым (ой)?
2. Часто ли ты испытываешь чувство одиночества?
3. Чувствовал (а) ли ты себя глупым (ой)?
4. Случалось, ли что кто-то из взрослых обманывал тебя?
5. Можешь ли ты свободно выражать свои мысли и чувства?
6. Были ли проблемы с полицией?
7. Бывало ли, что кто-то из взрослых словом или делом ограничивал твою свободу?
8. Часто ли возникают причины гордиться собой?
9. Считаешь ли ты себя успешным человеком?
10. Боишься ли ты одиночества?
11. Случалось, ли тебе по-настоящему бояться за себя?
12. Есть в этом мире человек, который тебе дорог?
13. Живешь ли ты с ощущением, что тебя любят?

#### Задание 4. «Окно моих эмоций»

Вспомни прошедший день, неделю. Какой эмоциональный настрой преобладал? В каком из окон ты находился (ась) чаще?

|  |  |
|--|--|
| Сердитый<br>Возмущенный<br>Гневный<br>Раздраженный           | Счастливый<br>Энергичный<br>Радостный<br>Удовлетворенный |
| Испуганный<br>Обеспокоенный<br>Возбужденный<br>Встревоженный | Грустный<br>Печальный<br>Одинокий<br>Подавленный         |

---

#### Анализ

Как ты чувствуешь себя в этом окне(окнах)?

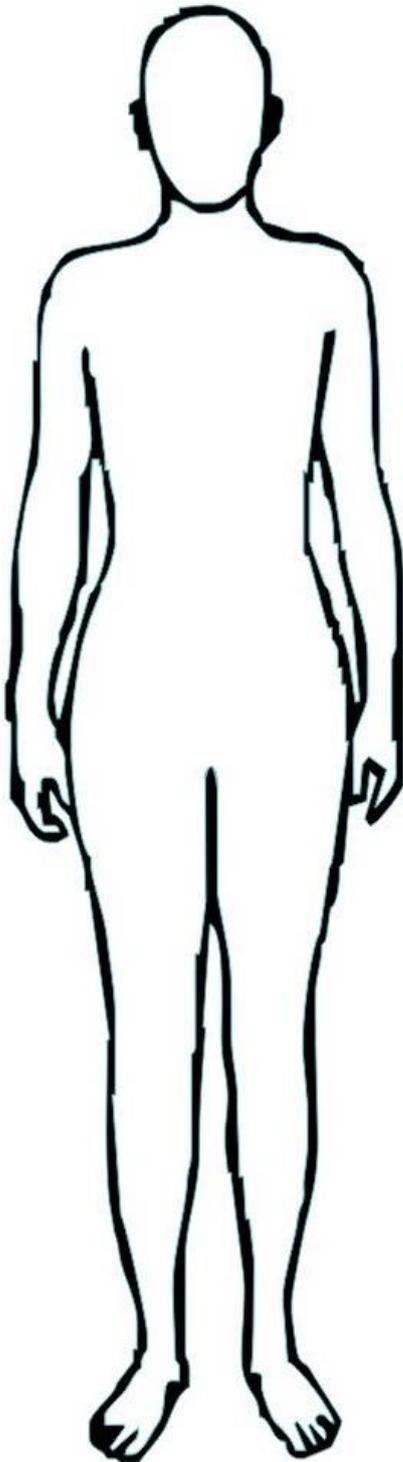
Что нужно, чтобы переместиться в другое окно- приятное, желаемое, ресурсное?

Есть ли запрещенные или неразрешенные эмоции?

Есть ли плохие или хорошие эмоции?

## Задание 5. «Эмоции и тело»

Какие цвета соответствуют эмоциональному состоянию - закрась контур тела человека



| Эмоция      | Цвет |
|-------------|------|
| Страх       |      |
| Радость     |      |
| Стыд        |      |
| Страх       |      |
| Гнев        |      |
| Грусть      |      |
| Ревность    |      |
| Уверенность |      |
| Любовь      |      |
|             |      |
|             |      |
|             |      |

### Анализ

Как найти в теле где живет эмоция и как ее определить?

Как тело реагирует на разные эмоции?

Как можно регулировать эмоции через тело?

## **Задание 6. «Образ твоего времени»**

Нарисуй образ своего времени. Оно тащится как улитка, или стремительно бежит вперед... Есть ли в твоём образе времени прошлое, настоящее и будущее.... Где ты находишься сейчас в этом времени...

### Анализ:

Умею ли я быть хозяином своего времени? Сколько времени я думаю о времени? Как я отношусь ко времени? Люблю ли я свое время и почему? Что я думаю о будущем? Доволен ли я как прожита жизнь до сих пор? Сколько времени я трачу на учебу, работу, общение, родителей, семью, хобби? Сколько времени я готов отдавать другим? Кому? И что буду делать в это время? Сколько времени мои близкие и друзья отдают мне?



### Задание 8. «Мои ценности»

Напиши на 10 карточках общечеловеческие ценности. Попробуй разложить их по порядку. Определив значимость для тебя.

|               |   |
|---------------|---|
| Семья         | Общечеловеческие качества<br>(доброта, понимание, забота,<br>терпимость, любовь и т.д.) |
| Жизнь         | Люди  |
| Дружба/друзья | Вещи  |
| Учеба/работа  | Родина  |
| Здоровье      | Красота   |

## Задание 9. «Я и другие»

Закончи предложения

|   |  |
|---|--|
| Мне легче общаться с другими ....                               |  |
| Мне трудно общаться с другими...                                |  |
| Я боюсь отношений с другими...                                  |  |
| Мне нравится, когда другие люди...                              |  |
| Со сверстниками я чувствую себя...                              |  |
| Со взрослыми людьми я чувствую...                               |  |
| Если бы я мог (ла) выбирать с кем общаться, то выбрал (а) бы... |  |
| Мне для хорошего общения не хватает...                          |  |
| Мне помогает договариваться....                                 |  |
| Когда я спорю, то ....  |  |
| Я уважаю этого человека за то, что....                          |  |
| Мне легко прислушиваться к мнению....                           |  |
| Мне легко понять эмоции других, если....                        |  |
| Мне иногда бывает трудно понять эмоции других, когда...         |  |
| Жесты других людей мне понятны, если ...                        |  |
| Мои эмоции к другим людям ....                                  |  |
| Я легко могу сотрудничать, если...                              |  |
| Конфликты, в которые я попадаю...                               |  |
| Мне легко попросить о помощи, когда...                          |  |
| Я с удовольствием помогу...                                     |  |

### Задание 10. «Я выбираю»

Посмотри выборы, которые можно сделать. И сделай выбор или придумай новый выход.

|   |               |          |        |
|---|---------------|----------|--------|
| Выбрать место будущей учебы: остаться учиться в городе или поехать в другую область | Выбираю легко | С трудом | Другое |
| Выбор летнего досуга: в деревне у бабушки или                                       | Выбираю легко | С трудом | Другое |
| Выбор остаться дружить с подругой или нет, которая тебя предала                     | Выбираю легко | С трудом | Другое |
| Выбери: забрать брошенную кошку с улицы или оставить ее на улице                    | Выбираю легко | С трудом | Другое |
| Выбери сдавать экзамен или написать сочинение                                       | Выбираю легко | С трудом | Другое |
| Выбери обратиться за помощью к сверстникам или к родителям                          | Выбираю легко | С трудом | Другое |
| Выбери новая одежда или оставить деньги на дополнительные занятия брата             | Выбираю легко | С трудом | Другое |
| Выбери риск или спокойствие   | Выбираю легко | С трудом | Другое |

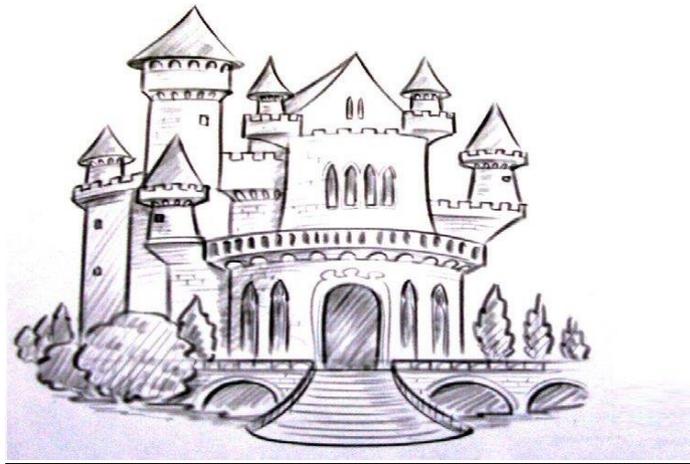
## **Задание 11. «Зажги в себе огонь»**

Представь себе, что внутри тебя горит огонь твоих мечтаний, планов, твоей силы, новых открытий и проектов. Нарисуй свой внутренний огонь.

### Анализ

Как твоя внутренняя энергия освещает твои проекты и идеи? Что может быть опасным для твоего внутреннего огня? Какие риски существуют? Как сберечь свой огонь от внешних воздействий?

## Задание 12. «Мой замок»



Фундамент (моя самооценка или чего я стою?)

Средняя часть (что я могу и что я умею?)

Верхушка (на что я способен (на)?)

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Моя самооценка или<br>чего я стою? |  |
| Что я могу и что я умею?           |  |
| На что я способен (на)?            |  |

### Задание 13. «Мои претензии»

Заполни таблицу: «Мои претензии»

| К кому? | Какие именно? | Чувства мои | Чувства его |
|---------|---------------|-------------|-------------|
|         |               |             |             |
|         |               |             |             |
|         |               |             |             |

Заполнив таблицу, ответь на вопросы:

1. Что ты можешь сделать по преодолению негативных чувств?

---

2. Готов (а) ли ты простить того, кто их обидел? Можно ли простить другого, если понять его чувства?

---

Если не готов простить, то необходимо ознакомиться техникой прощения по следующим этапам:

1. Инвентаризация чувств (какие чувства ты испытываешь в результате обиды, перечислить их).

---

2. Помочь осознать эти чувства (представить ситуацию через три канала восприятия — слышу, вижу, чувствую).

---

3. Проанализируй, что меняется в твоей жизни.

---

4. Описать качества обидчика (что он из себя представляет).

---

5. Описать его чувства (предположительно).

---

6. Предположить причину его поступка.

---

7. Найти свою схожесть с обидчиком.

---

8. Помочь увидеть, в чем у вас общие интересы, можно ли подружиться с обидчиком.

---

9. Что ты готов (а) сделать, чтобы снять напряжение.

---

## Задание 14. «У меня есть трудности, но я многое умею»

Запиши те моменты повседневной жизни, которые вызывают у тебя чувство слабости и неуверенности:

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

Одной фразой ответь – почему это происходит:

---

---

Вспомни о тех моментах, которые вселяют в тебя уверенность:

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

Одной фразой ответь – почему это происходит:

---

---

Вывод: я смогу уйти от глобального «я ни на что не способен (на)» к более конкретному «у меня есть трудности в некоторых моментах, но я много чего знаю и умею».

### **Задание 15. «Реклама меня»**

Придется рекламировать самого себя. Более того, вам предлагается представить себя в качестве какого-то товара или услуги. Придумай, чем бы ты мог (ла) бы оказаться, если бы тебя не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом? Назови категорию населения, на которую будет рассчитана реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. И можно придумать слоган рекламы.

## Задание 16. «Планируем будущее»

Предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая.

В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых ты хочешь добиться, события, которые могут произойти или бы ты хотел (а), чтобы они произошли. Постарайся поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей.

Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.

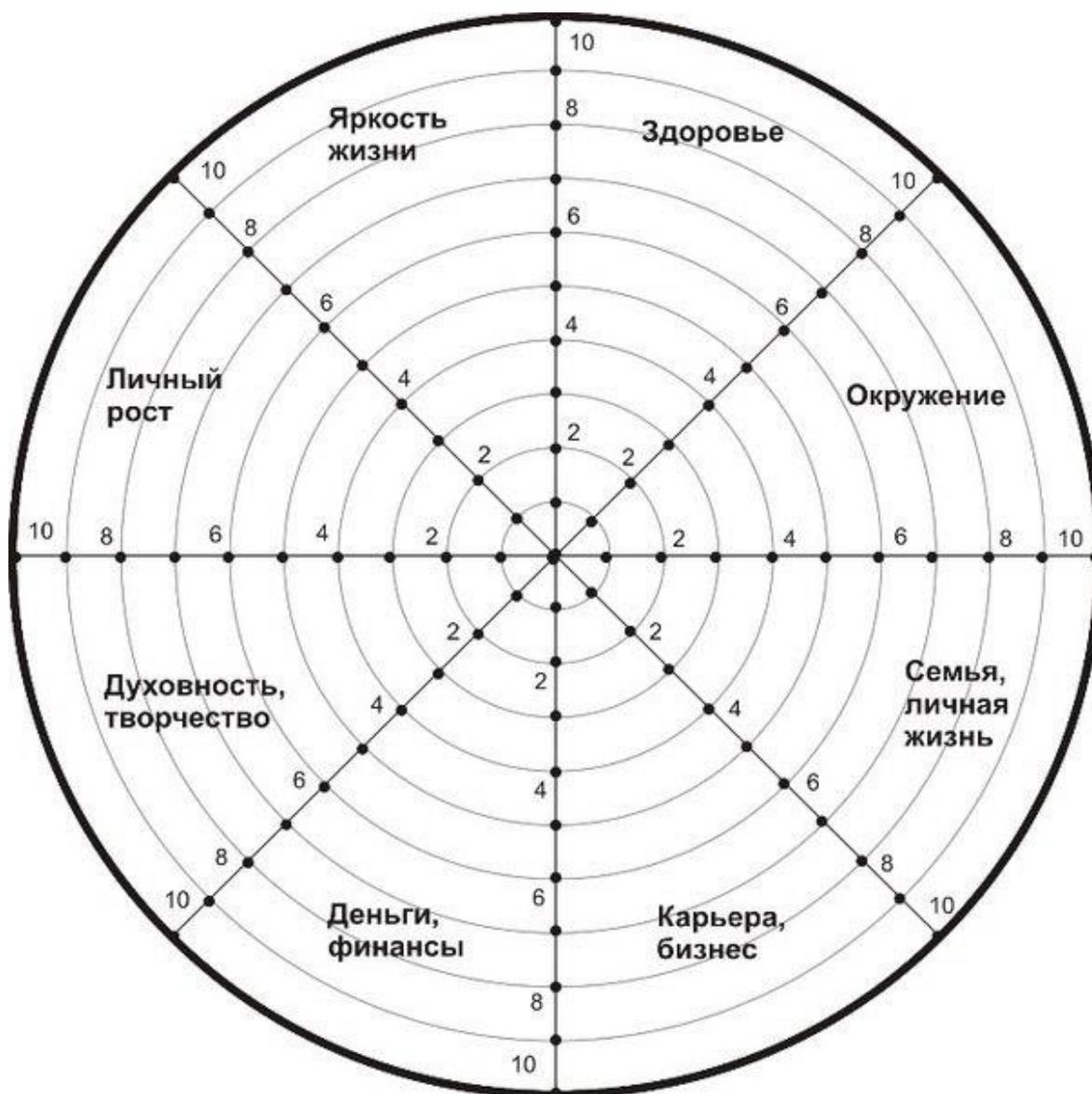
С каких целей ты начнешь практическую реализацию своего плана.

Укажите конкретную дату.

|        | Через год | Через 3 года | Через 5 лет | Через 10 лет |
|--------|-----------|--------------|-------------|--------------|
| Семья  |           |              |             |              |
| Работа |           |              |             |              |
| Досуг  |           |              |             |              |

## Задание 17. «Колесо жизненного баланса»

Необходимо каждый сектор оценить по 10-балльной шкале – насколько удовлетворен этой своей областью жизни. Где «1» (ось колеса) – совершенно не удовлетворен(а), «10» (обод колеса) – полностью удовлетворен(а). Взгляни на то, что получилось? Какие мысли приходят в голову?



Изменения в каком одном сегменте максимально отразятся в лучшую сторону на вашем колесе? Какие это должны быть изменения? Когда эти изменения произойдут, как будет выглядеть колесо?

## Задание 18. «Что такое любовь?»

Распредели понятия:

Любовь – это...

Любовь – это не...

Ответственность  
Ревность  
Трудная работа  
Чувство собственности  
Удовольствие  
Боль  
Преданность  
Жестокость  
Забота  
Наваждение  
Честность  
Проявление эгоизма  
Доверие  
Грубость  
Общение  
Отказ от своих интересов  
Компромиссы  
Самоутверждение  
Признание различий  
Страх  
Открытость  
Запугивание  
Уважение  
Перебранки  
Дружба  
Зависимость  
Сильные чувства  
Манипулирование  
Радость  
Обида

Анализ: Прочитайте внимательно слова, которые помогут определить, что входит в понятие «любовь», а что нет. Эти списки помогут решить, каких отношений в любви вы действительно хотите.

«Группа исследователей задавала вопрос детям от 4 до 8 лет один и тот же вопрос «Что значит любовь? Ответы оказались намного более глубокими и обширными, чем кто-либо вообще мог себе представить.

\*\*\* Когда моя бабушка заболела артритом, она больше не могла нагибаться и красить ногти на ногах. И мой дедушка постоянно делал это для нее, даже тогда, когда у него самого руки заболели артритом. Это любовь.

\*\*\* Любовь – это то, что заставляет тебя смеяться, когда ты устал.

\*\*\* Любовь – это когда мама делает папе кофе и отхлебывает глоток, перед тем, как отдать ему чашку, чтобы убедиться, что он вкусный.

\*\*\* Любовь – это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он носит ее потом каждый день.

\*\*\* Любовь – это когда твой щенок лижет тебе лицо, даже после того как ты оставила его в одиночестве на весь день.

\*\*\* Если ты не любишь, ты ни в коем случае не должен говорить «я люблю тебя». Но если любишь, то должен говорить это постоянно. Люди забывают.

Резюме: У любви нет возраста. Приятно, когда встречаешь мимо проходящую пожилую пару. Мужчина бережно держит женщину под руку. В их взгляде столько теплоты и заботы. Приятно было читать, что говорят маленькие дети о любви.

**Для заметок**