

Тест - заполни и отправь на электронную почту pix3@list.ru

Инструкция:« Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то в листе для ответов напротив номера данного утверждения поставьте знак +, а если неверно, то –

Фамилия, имя _____

| Утверждение | Да | Нет |
|--|-----------|------------|
| 1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело. | | |
| 2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией | | |
| 3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева | | |
| 4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля | | |
| 5. Меня трудно отвлечь от начатой работы | | |
| 6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль | | |
| 7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить | | |
| 8. Я всегда гну свою линию | | |
| 9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например работа, дежурство) и весь следующий день быть в хорошей форме | | |
| 10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами | | |
| 11. Я считаю себя терпеливым человеком | | |
| 12. Не так-то просто мне заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач | | |
| 13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач | | |
| 14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему | | |
| 15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке | | |
| 16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку | | |
| 17. Считаю себя решительным человеком | | |
| 18. С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие | | |
| 19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице | | |

| | | |
|---|--|--|
| 20. Испортить мое настроение не так-то просто | | |
| 21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями , не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться | | |
| 22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим | | |
| 23. Переспорить меня трудно | | |
| 24. Я всегда стараюсь довести начатое дело до конца | | |
| 25. Меня легко отвлечь от дел | | |
| 26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор обстоятельствам | | |
| 27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности | | |
| 28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации | | |
| 29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это приводит к ухудшению результатов | | |
| 30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта | | |

На этой неделе мы поработаем по теме «Конфликт» задание можно сделать сразу, можно выполнять по 2 упражнения через день.

Упражнение 1. Бывают ли у тебя дома конфликты. Из-за чего?

Упражнение «Я очень хочу». Выбери из списка высказывания, подходящие для тебя.

Я очень хочу:

| | |
|--|--|
| | Не зависеть от родителей, стать более самостоятельным; |
| | Найти способ договариваться с родителями; |
| | Не ожидать слишком многого от родителей; |
| | Перестать ссориться с родителями; |
| | Рассказать о моих чувствах родителям; |
| | Чувствовать себя с ними уютно; |
| | Чтобы родители меня понимали; |
| | Избегать ссор с братом/сестрой. |

Упражнение 2. «Метод решения споров».

Давай попробуем решить конфликт: сын собирается пойти погулять с друзьями, мама просит его надеть теплую шапку.

Юноша не хочет этого делать.

Будем это делать по алгоритму:

1. Выясни, чья это проблема и в чем конкретно дело.
2. Ищи как можно больше решений.
3. Оцени различные решения.
4. Вместе с родителями подумай, какое решение самое удачное.
5. Обязательно следуй достигнутым договоренностям.
6. договорись с родителями, что вы будете искать другое решение, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Осмысление полученного опыта.

Продолжи фразу «Самым трудным в конфликте с родителями для меня является ...»

«Самым трудным для родителей в конфликте со мной является...»

Упражнение 3.

У каждого человека есть свой привычный стиль входа в конфликт:

Определи свой:

«Вулкан»- непредсказуемые вспышки, т.е. человек ни с того, ни с сего вдруг вступает в конфликт.

«Глиняный горшок»- медленно разогревается, т.е. человек долго обижается, копит обиды, потом вступает в конфликт.

«Волна» -спорный вопрос кажется решенным, но потом поднимается снова и снова, т.е. человек многократно возвращается к причине конфликта.

«Собираетел» -копит обиды, не показывает реакции. Никто не знает, что он обижен.

«Реактор»- человек резко «расходится», его потом трудно остановить.

Упражнение 4.

Обсуждение случая. «Миша забросил на шкаф шапки четырех девчонок и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Интересно, что девочки отреагировали на это по-разному.

Лена заплакала и стала просить Мишу достать шапку.

Настя сначала ударила Мишу по спине, а потом быстро схватила его шапку и забросила ее еще дальше.

Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять.

Нина предложила Мише представить себя на ее месте и подумать, каково ей будет без прогулки сидеть еще три урока и обсудить, как быстрее достать шапки».

Подумай, чей способ поведения в конфликте быстрее приведет к его разрешению и почему.

Упражнение 5.«Как оставаться спокойным?».

Для конструктивного разрешения конфликта нужно оставаться спокойным. Прочитай фразы и подчеркни те, которыми ты уже пользуешься для решения конфликта.

Подумай над теми, которыми тебе хотелось бы воспользоваться в дальнейшем.

«Это не вопрос жизни и смерти, я преодолею это»,

«Он (она) делают это не для того, чтобы навредить мне, а чтобы удовлетворить свои желания»,

«Я могу спокойно выяснить, что нужно этому человеку. Мы благополучно все решим»,

«Все идет нормально»,

«К этому можно подойти с юмором»,

«Это останется в прошлом»,

«Не беспокойся и будь счастлив».

Упражнение 6.

«Конфликт - это хорошо или плохо?». В течение 5 минут запиши как можно больше продолжений предложения

«Конфликт - это плохо, потому что ...»

«Конфликт- это хорошо, потому что...»

До скорой встречи))).

Жду вашего мнения по занятию на мою электронную почту

Можно также записаться на консультацию

Моя почта pix3@list.ru.

Напоминаю вам номер телефона доверия,



Педагог-психолог Раиса Алексеевна
Полезная история .

Нам предстоит путешествие в далекую страну, где жил мальчик, чем-то похожий на тебя. А был этот мальчик индейцем и жил в лесу вместе со своим племенем.

Все мужчины этого племени были очень хорошими охотниками и у племени никогда не было трудностей с пищей. Но быть хорошим охотником очень сложно. Для этого надо уметь читать следы, ловка метать копье, замечать каждую мелочь, которая может привести к спрятавшемуся зверю. Научиться всему этому было не так уж просто, поэтому в племени был обычай, по которому все дети должны были с раннего возраста обучаться мастерству охоты. Их наставником был самый старый и самый опытный охотник. Он уже не мог охотиться сам и поэтому занимался подготовкой молодых.

Когда дети подрастали, приходила пора им начинать помогать взрослым, а значит, принимать участие в общей охоте. Но стать настоящим охотником мог только тот, кто действительно познал все тайны леса. Как же узнать это? Тебе, конечно, известно, что и у нас в школах, чтобы доказать, что ты действительно что-то знаешь и можешь вступать во взрослую жизнь, тебе обязательно нужно сдать экзамены.

Так вот и в племени, где жил наш мальчик, существовало что-то наподобие экзаменов. Все племя собиралось на специальный праздник, и дети должны были на глазах у всех пройти ряд испытаний и показать все, чему они научились. Надо сказать, что правила сдачи этого экзамена были очень строгие. Дикий лес никогда не шутит, и если ты чего-то не знаешь, потому что пропустил урок или плохо его выслушал, такая ошибка может стоить жизни тебе или твоему товарищу, который понадеется на тебя. Поэтому если молодой охотник не сдавал экзамен, то он лишался права быть охотником, и когда все мужчины отправлялись на охоту, он должен был оставаться в лагере и помогать по дому женщинам и старикам.

Итак, настал день испытаний для нашего мальчика. Он встал очень рано, так как ему не терпелось поскорее пройти все испытания и стать настоящим охотником.

Вскоре все племя собралось на большой поляне, и испытания начались. Я уже говорила, что задания были не простые и будущим охотникам надо было показать все, что они умеют, и использовать все полученные знания. Наш мальчик вовсе не был хуже остальных, а во многом был даже лучше, ведь он был и умным, и сильным, и ловким, и смелым, но у него был один недостаток: он всегда очень торопился, когда что-то делал, и из-за этого часто был невнимателен. Так случилось и на этот раз. Выполняя задания, он так торопился, что допускал очень грубые ошибки. Например, когда ему было дано задание отыскать по следу лань, то вместо того чтобы медленно и осторожно распутывать следы, он бегом помчался по тропе и не только потерял следы лани, но и не заметил следов пумы, которая, если бы не помощь охотников, шедших сзади и проверявших мальчика, могла разорвать его.

Другим заданием было взобраться на крутую гору и поставить на вершине палатку. Но мальчик, как обычно, очень спешил. Мало того, что он несколько раз чуть не упал, так как не смотрел, куда наступал, так он еще, взобравшись наверх, обнаружил, что в спешке забыл положить в свой заплечный мешок колья для установки палатки. Его невнимательность помешала ему и при выполнении остальных заданий.

Вечером на всеобщем празднике всех мальчиков поздравляли с удачным прохождением испытания и одевали им на шею красивые амулеты, которые были у всех мужчин племени и помогали им во время охоты. Мальчику же объявили, что он не выдержал экзамена и не будет принимать участие в охоте. Вождь

племени сказал ему: «Ты не прошел испытания и мы не можем рисковать, беря с собой на охоту ненадежного товарища. Твоя невнимательность может быть очень опасной и навредить не только тебе, но и другим». Итак, приговор вождя был суровым, но справедливым,— ведь ему приходилось заботиться о благе всего племени и охотники должны быть уверены друг в друге. Но мальчик его даже не стал дослушивать. Он побежал в лес, чтобы никто не видел, как ему обидно. Он ведь был еще и очень гордым мальчиком. Он так и не понял, что было настоящей причиной его неудачи. Мальчик решил, что просто вождь и другие охотники племени специально придирались к нему. Тогда мальчик решил любым способом доказать всем, что он не хуже остальных.

В этом племени была одна легенда. Точнее, никто не знал, легенда это или так было на самом деле. В общем, старики рассказывали, что много поколений назад в их племени вождем был замечательный охотник. Никто не мог сравниться с ним ни в уме, ни в ловкости, ни в смелости. Кроме этого он отличался очень хорошей памятью и славился своей внимательностью. Иногда он замечал то, что не мог заметить целый отряд охотников. Этот вождь обычно ничего не делал, не обдумав тщательно решение. Поэтому если он руководил охотой, то она обязательно была удачной. Так вот, этот великий вождь был еще и искусным мастером и изготавливал очень красивые украшения и амулеты. Однажды он сделал амулет, который превосходил по своей красоте все, что ему или кому-либо из его племени удавалось сделать. Вождь решил, что этот амулет должен носить только великий охотник, который будет равен ему по силе, ловкости, внимательности и уму. Но как проверить это? Тогда великий вождь отправился на одну из самых высоких и самых крутых гор, которая возвышалась поблизости и, с большим трудом взобравшись на ее вершину, оставил там свой амулет. Затем он вернулся в деревню и объявил, что тот, кто сможет найти и принести этот амулет, будет таким же великим охотником, как и он сам. Многие опытные воины пытались найти амулет, но никому так и не удалось это сделать. Слишком уж сложно было взобраться на эту гору, а если кто и забирался, то уж найти на вершине амулет не мог никто.

Эта легенда переходила из поколения в поколение, и многие уже считали, что никакого амулета не существует, но наш мальчик все-таки верил в него. После того как он не прошел испытание, он долго бродил по лесу и думал о том, что ему сделать, чтобы доказать всем, каким хорошим охотником он может быть. И вдруг ему в голову пришла идея. «А что если я смогу найти этот амулет? Может, тогда племя примет меня в отряд охотников? Да, это единственный выход, я пойду и найду его!» — так думал он, направляясь прямо к горе.

Но недаром только некоторые самые лучшие воины могли взобраться на эту гору. Уж очень она была высокая и почти не имела выступов, за которые можно ухватиться. Дойдя до скалы мальчик, как обычно, сразу начал карабкаться на нее. Но каждый раз падал, поднявшись на высоту нескольких метров. Слишком поспешными были его действия. После нескольких бесплодных попыток мальчик сел и призадумался. «Наверно, я что-то делаю не так. Но должен же быть какой-то другой способ»,— думал он. Мальчик начал тщательно рассматривать скалу, медленно и тщательно изучая каждый ее выступ. И вдруг он увидел, что в одном месте выступы встречаются чаще и образуют какое-то подобие лестницы, по которой не так уж и сложно взобраться. «Как же я сразу не заметил ее?— удивился мальчик,— а может, это не так уж и плохо — подумать перед тем, как делать что-либо?». В тот момент он впервые понял, что, может быть, прав был его учитель, когда советовал ему не торопиться.

Итак, он продолжил свой нелегкий путь. Поднявшись до небольшой площадки, он решил передохнуть и уже занес было ногу, чтобы наступить на нее, как вдруг услышал шипение и увидел змею, которая высовывала язык и извивалась, блестя на солнце своей стальной чешуей. Мальчик замер и почувствовал, как холодные мурашки пробежали по его спине. «Что же мне делать? А ведь учитель рассказывал, как себя вести, когда встречаешь змею. Ах, как жаль, что я тогда убежал, не дослушав его до конца. Там на поляне все казалось таким простым и ясным, а что делать теперь?» — думал мальчик. Но ему повезло и змея, успокоившись, уползла. «Когда я вернусь, обязательно попрошу учителя рассказать мне все заново, и на этот раз я буду слушать каждое его слово очень внимательно, чтобы не пропустить ничего важного» — решил мальчик и продолжил свой путь.

Наконец, он добрался до самой вершины горы. Великолепный вид открывался оттуда. Зеленое поле леса в некоторых местах разрезалось голубыми полосками рек и ручьев, а поляны казались лишь небольшими желтыми пятнышками. Ветер развеивал волосы мальчика. Он очень устал, но помнил, зачем он залез на эту скалу. Немного отдышавшись, он приступил к поискам амулета. Мальчик несколько раз обежал площадку на вершине, но ничего не нашел. Тогда он сел и подумал. Мальчик понял, что ему больше ничего не оставалось, как шаг за шагом исследовать всю вершину еще раз, но по-другому, не так, как он это делал обычно. И мальчик начал очень медленно и очень тщательно рассматривать каждый камень, каждый пучок травы, каждую щель в скале. Вначале ему было очень трудно заставить себя действовать постепенно и не торопясь, ведь он так привык к спешке, но затем ему даже понравилось. Ведь теперь он видел многое из того, на что раньше просто не обращал внимания. После часа таких поисков мальчик обратил внимание на один очень странный камень. Он был достаточно большой, гладкий и наверное тяжелый, но когда на него попадал луч солнца, то казалось, что он светится изнутри каким-то странным желтоватым светом. Мальчик ухватил камень обеими руками, навалился всей силой, которая только у него была, и перевернул его. Каково было его удивление, когда он увидел, что внутри камня было выдолблено углубление, в котором сверкал великолепный золотой амулет. Радости мальчика не было предела. Он бережно взял амулет и двинулся в обратный путь. Шел он не торопясь и взвешивал каждый шаг.

Теперь он знал, что в опасном пути медлительность и неторопливость может быть намного полезнее спешки.

По дороге обратно в племя мальчик долго размышлял и понял, что во многом он был неправ и вождь племени совсем не хотел его обидеть. Опасное путешествие научило мальчика быть внимательным, обдумывать и взвешивать свои поступки, правильно оценивать свои собственные силы. Он понял, что любой совет и объяснение надо обязательно дослушивать до конца.

Когда мальчик вернулся в деревню, он собрал все племя на большой поляне и перед всеми попросил прощения у вождя и своего учителя. Он рассказал, какие трудности встретились на его пути и как много он понял. В конце мальчик попросил, чтобы ему разрешили еще раз попробовать пройти испытание в следующем году. Вождь удивился его рассказу, но поверил ему и позволил попробовать сдать экзамен во второй раз. Весь год мальчик тщательно готовился. Он был самым внимательным и терпеливым учеником и очень старался. Следующим летом мальчик блестяще прошел испытание и был принят в отряд охотников. Когда наш мальчик вырос, он стал очень опытным охотником, и племя

выбрало его вождем. А иногда, когда ему хотелось что-то сделать сразу, быстро, не задумываясь, его золотой амулет напоминал ему, с какими неприятностями в детстве ему пришлось столкнуться именно из-за его торопливости и невнимательности. Он правил мудро и стал одним из величайших вождей племени, о котором было сложено множество легенд.

Вопросы :

Почему у мальчика не получилось справиться с заданиями?

Почему он не мог исправить ошибки, когда их совершал?

Почему он всегда считал, что причина его бед — другие?

Чему Гора научила мальчика?

Чему эта Гора могла бы научить тебя?