

# Картотека упражнений на самопонимание и самоанализ

**Автор-составитель:  
Мягкова Дарья Александровна  
педагог дополнительного образования  
ЦВР «Галактика»**

### **УПРАЖНЕНИЕ «САМОНАБЛЮДЕНИЕ»**

Понаблюдайте за собой во время выполнения работы, во время разговора, спора, выступления и т. п. Заинтересованный, ответственный и уравновешенный ли вы человек? В чем и как это выражается? Как влияет на ваше самочувствие?

Эти наблюдения помогут лучше понять свой внутренний мир, свои мысли, переживания, чувства; позволят фиксировать их проявление. Самонаблюдение играет важную роль в формировании самосознания и самоконтроля.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ»**

Понаблюдайте за собой в сложной жизненной ситуации.

Это трудно! Сопоставьте увиденное с мнением тех, кто был свидетелем, а не участником. Проанализируйте ситуацию, сравните наблюдения, сделайте определенные выводы. Быть критичным, объективным по отношению к себе, говорить себе (особенно нелестную) правду нелегко; но признать ошибки — благородно, а исправить их — мудро.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПОЗНАЮ СЕБЯ»**

Для формирования навыков самонаблюдения и самопознания можно использовать самоанкетирование, самоопрос, воспоминания, сопоставления и т. п.; результаты фиксировать в дневнике, письмах себе, автобиографии, рассказах-историях и т. п.

Например, мини-анкета «Отношение ко времени».

1. Ценил ли ты свое и чужое время в течение дня? Как?
2. Было ли так, что тебе нечем было заняться? Почему?
3. Не терял ли ты зря время? Когда и почему? Сделай определенные выводы.

### **УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ»**

Что вы знаете о себе? Постарайтесь вызвать интерес к себе. Возможно, вас плохо знают? Своим рассказом попытайтесь изменить чье-то мнение, отношение к себе, подчеркнув свою индивидуальность, неповторимость.

### **УПРАЖНЕНИЕ «НАЕДИНЕ С СОБОЙ»**

Проанализируйте, что вы думаете о себе и своей жизни. Какие события в своей жизни вы считаете важными и значимыми? Бывают ли случаи, моменты, когда вы себе не нравитесь? Почему? Что вы предпринимаете, чтобы стать лучше? Что этому способствует? Достаточно ли у вас знаний о себе? О своих возможностях?

Процесс самопознания развивается постепенно, реализуется посредством восприятия и осмысления своего поведения, действий, переживаний, результатов деятельности.

Познавая и познав себя, каждый человек становится себе другом.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЗАКОНЧИТЕ ФРАЗУ»**

Подумайте и закончите предложения:

- «Я знаю себя ...»;
- «Я волнуюсь, если ...»;
- «Я радуюсь, когда ...»;
- «Я хочу быть ...»

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЗАКОНЧИТЕ ФРАЗУ»**

Это упражнение поможет вам еще раз задуматься о себе, своих поступках, чувствах. Пожалуйста, закончите следующие фразы:

«Мне нравится, если ...»;

«Мне неприятно, когда ...»;

«Я безразличен к ...»;

«Меня радует ...»;

«Я восхищаюсь ...».

Действия и чувства человека часто выражают крылатые выражения. Приведите примеры таковых. Как вы их понимаете?

### **ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ «КТО ВИНОВАТ?»**

У вас проблема, сложная жизненная ситуация. Вы ошиблись. Из-за этого волнуетесь, переживаете, не можете найти себе места. Почему?

Кто в этом виноват? Подумайте. Не надо искать виноватых, не надо перекладывать ответственность, переживания на кого-то. Пора повзрослеть! Проанализируйте ситуацию, действия (свои и других людей). Сделайте выводы.

Пора учиться отвечать за случившееся самому. Но не надо растрчивать напрасно свои эмоции, силы и энергию. Направьте их в разумно деятельное русло.

Трудности, с которыми мы сталкиваемся в жизни, — это проверка уровня и роста нашего самосознания, это движение к более высокому уровню бытия.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВНИМАНИЕ: ПОЗИТИВ!»**

Вспомните свои достижения. Восстановите картины ваших успехов и побед. Как к этому отнеслись близкие и дорогие вам люди? Какие чувства испытывали вы сами? Вам было приятно? Хотелось бы испытывать подобное еще и еще?

Делайте все, чтобы наполнить свою жизнь позитивом; чаще испытывайте радость и гордость за себя, свои достижения. Составьте список дел, которые вы могли бы сделать в ближайшее время, чтобы снова почувствовать гордость за самого себя.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ»**

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ГЕРБ»**

Когда человек размышляет о себе, о своих поступках его раздумья могут напоминать мозаику. Но из отдельных фрагментов можно попытаться сложить картину. Для этого мы создадим собственные гербы.

Герб – это то, что символизирует человека, сообщает о нем какую – то важную информацию. Герб может быть любой формы и должен состоять из 4 –х частей:

- Что я хорошо умею делать;
- Что для меня важно в жизни;
- Мои мечты;
- Слова, которые я хочу, чтобы мне сказали.

## **УПРАЖНЕНИЕ « НЕДОСТАТКИ ВНЕШНОСТИ И ЕЕ ДОСТОИНСТВА»**

Ребятам предлагается записать несколько недостатков, которые они видят в собственной внешности, и найти способы превратить их в достоинство, в крайнем случае, скрыть. Затем предлагается написать достоинства своей внешности – хотя бы на одно больше, чем перечислили недостатков.

## **УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ»**

Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками. Для этого необходимо разделить лист бумаги на две половинки. Слева в колонку «Мои недостатки» предельно откровенно запишите всё то, что считаете своим недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного. После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который вы внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства»

## **УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ».**

*Важно, чтобы подростки научились выстраивать позитивную перспективу своей жизни. Это дает силы для преодоления возможных ошибок. Кризисных периодов и сложностей жизни. Каждый ребёнок может научиться этому, сохраняя в памяти свои счастливые события и достижения.*

Для проведения упражнения можно использовать мяч или другой предмет. Тот, у кого он в руках, рассказывает о том, что ему ужалось в жизни. То, чего он хотел и достиг. Например: « Я научился играть в волейбол», «Кататься на велосипеде», «Я подружилась с мальчиком, с которым хотела...»