

Образ "Я" и самосовершенствова ние

Занятие для подростков и их родителей





Взгляд на самого себя:

- Описать самого себя, употребив как минимум пять прилагательных или коротких фраз для себя в настоящий момент (реальное «Я»)
- и каким бы ты хотел бы быть(идеальное «Я»)

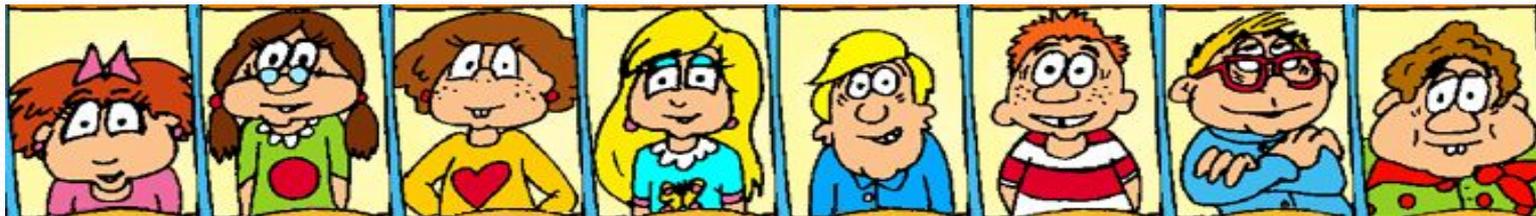
Я в настоящий момент (реальное «Я»)	Я каким хотел бы быть (идеальное «Я»)
В целом, с друзьями, дома, в школе	В целом, с друзьями, дома, в школе

**Чтобы сформировать
более позитивный образ
«Я» путем постановки и
достижения целей,
относящихся к личным
навыкам и поведению,
необходимо
придерживаться
следующих шагов:**



Шаг 1:

- **Выбрать что-то относящееся к тебе лично, что ты хотел бы изменить (личный навык, привычку, поведение).**



Шаг 2:

- **Считай, что избранное тобой изменение является главной целью-тем, что ты хотел бы изменить в определенный период.**



Шаг 3:

- Разбить главную цель на несколько мелких ежедневных целей.

Еженедельные шаги - это шаги, приближающие главную цель, например:

- Ладить с мамой Мыть посуду
- Больше заниматься Заканчивать готовить уроки до того, как включается телевизор вечером.
- Быть более внимательным другом Узнать, есть ли у кого -то из друзей трудности и предложить свою помощь.

Но для того, чтобы изменить свое поведение необходимо **уметь ставить цели**. При выборе цели следует придерживаться следующих шагов:

- **шаг 1** Выбрать реалистичную цель.
- **шаг 2** Разбить ее на серию небольших постепенных шагов. Наилучший способ изменения себя - маленькие постепенные шаги.
- **Шаг 3** Лучше выбирать такое свое качество, изменение которого можно отследить или измерить. Это нужно для того, чтобы увидеть, насколько улучшился навык
- **Шаг 4** Разработай несколько вариантов достижения цели.

Советы для самоусовершенствования:

- Подумай о своих сильных и слабых сторонах.
- Выбери что-то, что ты хотел бы изменить. Обратись к шагам постановки целей.
- Определи четкие сроки достижения цели.
- Немного времени потрать каждый день для того, чтобы мысленно представить себе результат.
- Не бойся сделать ошибки. Они могут свидетельствовать о том, что ты действительно меняешь себя.
- Будь терпеливым. Улучшение и изменение требуют времени.

самоусовершенствования.

- Проект предполагает выбор навыка или формы поведения, которые ученик хотел бы изменить или улучшить. Например: похудеть, получить «4» по английскому, организовать баскетбольную команду, ладить с мамой, стать более популярным в классе.

самоусовершенствования



- Для осуществления проекта необходимо сначала выбрать что-то в качестве цели (она должна быть долговременной) и должно предполагать еженедельные подцели (маленькие шажки, которые человек предпринимает еженедельно для достижения главной отдаленной цели). Каждый день стараться фиксировать свои достижения на пути к совершенствованию.

успеха!

