## Тест «Знайки»

**Ф.И. учащегося:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Трудности в учёбе бывают у всех, даже у отличников. Попробуй выяснить, в чём их причина лично для тебя.

Выбери и отметь подходящий вариант окончания фразы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *На уроках мне обычно...* | *интересно* | *скучно* |
|  |  |  |
| *На уроках я...* | *слушаю внимательно* | *часто отвлекаюсь* |
|  |  |  |
| *Домашние задания я выполняю* | *сразу после школы* | *поздно вечером* |
|  |  |  |
| *Если что-то не получается, я...* | *стараюсь добиться успеха* | *сразу бросаю* |
|  |  |  |

*Прочти все получившиеся фразы. Результаты этого теста могут подсказать тебе, на что надо обратить внимание в первую очередь*.

Иметь серьёзные увлечения очень важно. Какие увлечения можно считать серьёзными? Да самые разные. Это может быть и коллекционирование, и спорт, и любое ремесло, и литература – что хочешь. Но вот заниматься всем этим нужно серьёзно, только тогда будет польза.

Например, собирая марки, ты можешь очень многое узнавать: историю и географию разных стран, имена и судьбы выдающихся людей, историю научных открытий – ты будешь расширять свой кругозор. А чем шире твой кругозор, тем интереснее становится твоя жизнь и тем интереснее с тобой другим людям. Новые знания прочно закрепляются в памяти (потому что интересно!) и могут не раз пригодиться, в том числе и на уроках в школе.

**Попробуй разные занятия, ищи своё увлечение.**

**Тест «Настоящий друг»**

И кто такой НАСТОЯЩИЙ ДРУГ? Может быть, и тебя волнуют эти вопросы?

***Согласен ли ты с этими утверждениями?***

*(отметь кружком те утверждения, с которыми согласен)*

1. Настоящий друг – это тот, кто никогда не обманывает своего друга.
2. Настоящий друг – это тот, кто не пожалеет поделиться со своим другом всем, что сам имеет.
3. Настоящий друг – это тот, кто никому не выдаст секреты своего друга.
4. Настоящий друг – это тот, кто не станет смеяться над бедой или неудачей своего друга.
5. Настоящий друг – это тот, с кем всегда интересно и никогда не скучно.
6. Настоящий друг – это тот, кто постарается защитить от обидчика.

Ты согласен с большинством утверждений? Если согласен, то попробуй в каждом утверждении вместо слов НАСТОЯЩИЙ ДРУГ поставить короткое слово Я.

Ну как, получается? - Прочитай, что получилось. Ещё раз посмотри на себя «со стороны». Может быть, тебе захочется что-то изменить в своём характере, поведении, привычках.

Составь свой ЛИЧНЫЙ ПЛАН САМОВОСПИТАНИЯ и постарайся его выполнять.

## СОВЕТЫ ЗНАЙКИ

• ***Подумай, что тебе надо изменить в себе – в своём характере, привычках, увлечениях, – чтобы и с тобой людям захотелось дружить.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**ТЕСТ «Знайки»**

Мама обещала пойти с Костей в выходной день в Луна-парк кататься на аттракционах. Накануне долгожданного дня она пришла вечером домой грустная. «Знаешь, – сказала мама, – не удастся нам завтра пойти в парк, у меня срочная работа...»

***Вопрос.***Что, по-твоему, почувствовал Костя и как он поступил?

***Варианты ответов:***

1. *Ушёл в свою комнату (в угол) и долго рыдал, чтобы мама слышала.*
2. *Надулся и весь вечер не разговаривал с мамой.*
3. *Начал кричать, что так происходит всегда, когда ему хочется куда-то пойти.*
4. *Стал утешать маму, сказал, что вовсе не огорчился, что можно пойти в Луна-парк в следующий выходной.*

Расскажи эту историю до конца в каждом из вариантов Костиного поведения. Обязательно обрати внимание на следующее:

– Что при этом почувствовала мама и как она себя вела?

– Что в конце концов почувствовал сам Костя?

* Удалось ли найти выход из положения?

***Подумай и ответь:***

1. Сделай вывод: какой вариант поведения принесёт больше пользы и почему?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. Как ты относишься к людям, о которых говорят: «Он вспыльчивый, но отходчивый»? Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О чём приятнее вспоминать и рассказывать другим: о том, как ты помог кому-то, или о том, как кого-то обидел?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  | **СОВЕТЫ ЗНАЙКИ**  • ***Доброту в себе надо «тренировать»: совершать добрые поступки, замечать в людях хорошее***. |

**Упражнение на тренировку доброжелательности**

Вспомни и расскажи о хороших качествах, добрых поступках своих одноклассников. Постарайся припомнить как можно больше хорошего о каждом

*Врачи утверждают, что большинство болезней сердца возникает из-за вредного действия на него грубости и оскорблений: “словом можно убить”.*

*Но те, кто любит жестоко пошутить, вредят и себе. Злой смех, ехидство – отрицательные эмоции. Они плохо влияют на здоровье.*

*Подумай и ответь:*

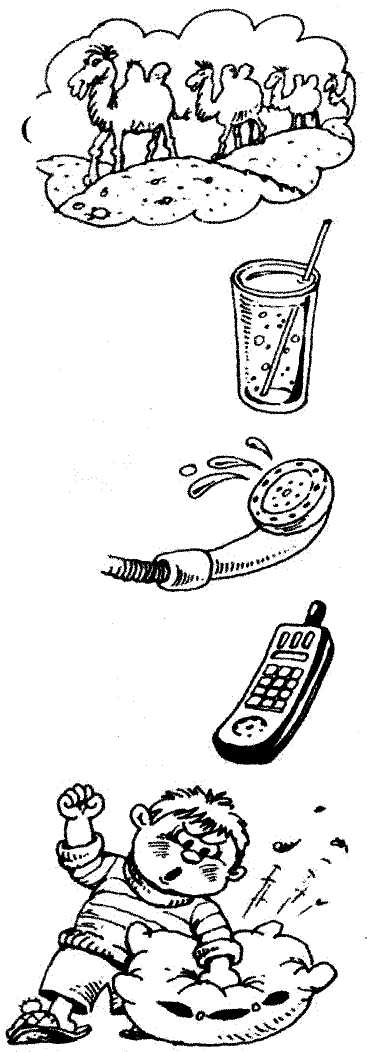
1. Тебе нравится придумывать прозвища-дразнилки?

2. Как ты себя чувствуешь, когда тебя дразнят?

***Если при тебе кого-то обижают, поддержи слабого.***

***Помни: «Словом можно спасти»***

***СОВЕТЫ ЗНАЙКИ***

**Как пережить огорчение

*Никогда не спеши “выплеснуть” чувства на окружающих. Собери всю свою волю и сдержись. И постарайся успокоиться.*

*Для этого есть разные способы. Выбери тот, который тебе больше всего подходит.*

1. Сделай дыхательную гимнастику – несколько глубоких вдохов и выдохов *(вдох на 1 счёт, задержать воздух на 4 счёта, выдох на 2 счёта).*

2. Выпей стакан воды, чая, сока, колы.

3. Встань под душ.

4. Попробуй отвлечься: поговори с кем-нибудь по телефону на другую тему, почитай книжку, послушай музыку.

5. Сделай несколько физических упражнений

*(можно побоксировать с подушкой).*

6. Поплачь *(но не демонстрируй это окружающим!).*

7. После такой разрядки обязательно почувствуешь себя спокойнее. Теперь можно обдумать и обсудить положение без крика, плача и ссор. Решение найдётся!

*Если раздражение «срывать» на ком-нибудь или копить в себе, это ни к чему хорошему не приведёт. Проблему ты всё равно не решишь, а от злости в кровь поступают вредные вещества.*

*И не забывай, что рядом с тобой находятся другие люди – твои близкие, друзья, просто окружающие. И у них тоже есть эмоции.*