

Грані моєї особистості

За що я люблю життя? _____

Що я поважаю і ціную в людях? _____

Яким/-ою мене бачать люди довкола? _____

Яким/-ою себе бачу я сам/-а? _____

Про що мені цікаво дізнаватися? _____

Що мені цікаво робити? _____

Що мене здатне розсмішити? _____

Що мені дарує радість? _____

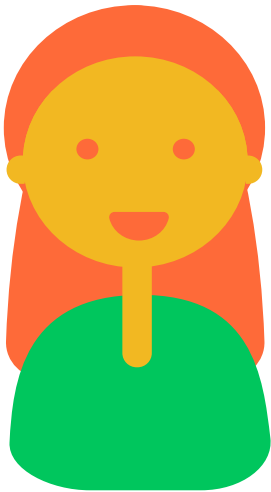
Якою людиною я хочу стати? _____

Яку користь я можу принести світу? _____

Чарівні фрази

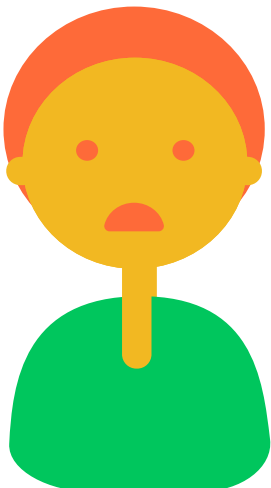
Своїми словами ми можемо надихати або засмучувати інших людей. Подивися на зразки фраз, що можуть надихнути або засмутити твого співрозмовника / твою співрозмовницю. Придумай власні приклади таких фраз та запиши у відповідні цеглинки.

Фрази, що надихають:



Ти — справді чудовий друг!

Руйнівні фрази:



Ти — найгірша людина з тих, кого я знаю!

Мої цінності

Поміркуй, що є для тебе найбільшою цінністю (найважливішим у житті).

1. Обери та познач п'ять цінностей, які, на твою думку, є найважливішими:

мати багато грошей

любити свою країну

подобатись іншим

мати надійних друзів

мати міцну, дружну родину

бути чесним та говорити правду

мати міцне здоров'я

вміти обманювати інших

мати привабливу зовнішність

бути лідером серед своїх друзів

2. Намалюй або напиши, що є найбільшою цінністю для людини, яка:

живе в найспекотнішій
африканській країні

живе у країні, де йде
війна

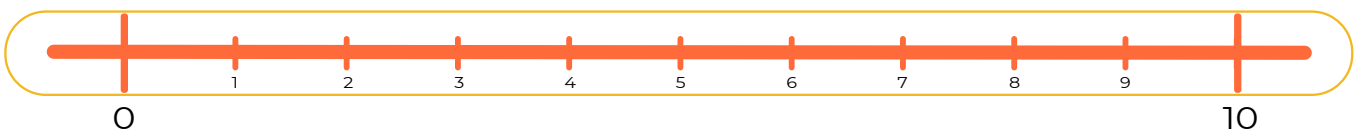
живе у місті, де
оголошено епідемію

Моя самооцінка

Оціни за шкалою від 0 до 10, наскільки ти згодна / згоден із наведеними нижче твердженнями.

0 означає, що тобі це зовсім непритаманно, а 10 — те, що повністю погоджуєшся з твердженням.

Твердження	Наскільки мені це притаманно
Я вірю в себе.	<input type="text"/>
Я ціную себе нарівні з іншими людьми.	<input type="text"/>
Я надаю перевагу тому, щоб бути собою, а не кимось іншим.	<input type="text"/>
Я пишаюся своїми досягненнями.	<input type="text"/>
Мені приємно отримувати компліменти.	<input type="text"/>
Я спокійно сприймаю критику.	<input type="text"/>
Я успішно розв'язую проблеми.	<input type="text"/>
Мені подобається пробувати щось нове.	<input type="text"/>
Я поважаю себе.	<input type="text"/>
Мені подобається моя зовнішність.	<input type="text"/>
Я собі подобаюся навіть тоді, коли інші люди мене відштовхують.	<input type="text"/>
Мені подобаються мої позитивні якості.	<input type="text"/>
Я зосереджуюся на своїх успіхах, а не на невдачах.	<input type="text"/>
Я не боюся робити помилки.	<input type="text"/>
Я щасливий / щаслива бути собою.	<input type="text"/>



Що ти думаєш про рівень своєї самооцінки? Постав на шкалі відповідну позначку.



Що б ти змінив/-ла, щоб покращити свою самооцінку (наприклад, підвищити її на 1-2 бали)?

Правила успішної людини

Проведи стрілочки від тверджень, що можуть бути правилами успішної людини, до малюнка. Інші речення закресли. Допиши свої правила для досягнення успіху.

Читати щодня

Уміти пробачати

Грати цілий день у комп'ютерні ігри

Боятися змін

Ставити цілі

Ніколи не ставити цілі

Пліткувати про людей

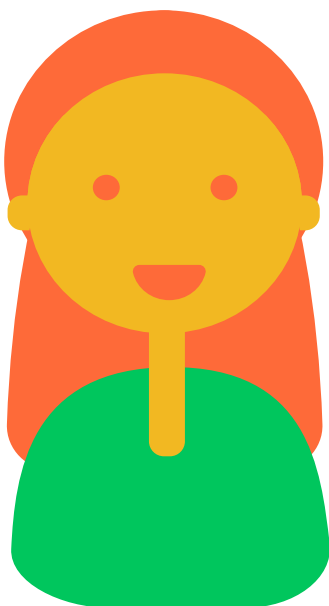
Постійно навчатися

Змінюватися

Записувати свої ідеї

Брати відповідальність за свої дії

Звинувачувати інших у власних невдачах



Скринька щастя

Склади до скриньки все, що асоціюється у тебе зі щастям. Напиши або намалюй, що приносить тобі задоволення.

Я бачу

Я чую

Я смакую

Я нюхаю

Я торкаюся

П'ять якостей, які я ціную в собі



1.

2.

3.

4.

5.

П'ять якостей, які я ціную в собі



1.

2.

3.

4.

5.

Хочу, можу, треба

У центрі малюнка напиши ціль, якої ти хочеш досягти. Подумай, що для цього треба зробити. У кожному колі напиши свої міркування, продовжуючи запропоновані речення. Поговори про свою ціль з рідними. Запитай у членів своєї родини про їхні цілі.

Я хочу

Я можу

Моя ціль

Мені треба