**Дневник самонаблюдений *"МОЙ МИР"***

ученика \_\_\_\_ класса Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Методика ***"Какой Я?"***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Оцениваемые качества | Да (1 балл) | Нет (0 баллов) | Иногда (0,5 б.) | Не знаю (0,5б.) |
| 1 | Хороший |  |  |  |  |
| 2 | Добрый |  |  |  |  |
| 3 | Умный |  |  |  |  |
| 4 | Аккуратный |  |  |  |  |
| 5 | Послушный |  |  |  |  |
| 6 | Внимательный |  |  |  |  |
| 7 | Вежливый |  |  |  |  |
| 8 | Умелый (способный) |  |  |  |  |
| 9 | Трудолюбивый |  |  |  |  |
| 10 | Честный |  |  |  |  |

Вывод: \_\_\_\_\_\_\_ баллов; уровень \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Методика ***"Лесенка"***

3.***Мое самочувствие в школе*** (методика О.Хмельницкой): \_\_\_\_ баллов; уровень \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.***Типы восприятия* *информации****:* легче воспринимать информацию в виде зрительных образов (важна картинка); с помощью звуков (важен голос), слов; через телесные ощущения (описание ощущений), чувства. энергетику.

5.***Характеристики - ассоциации***:

* высокое дерево-кустарник-травинка;
* универсальная ручка "пишистирайка"-золотая авторучка-простой карандаш;
* табличка с надписью "Открыто"- "Вход воспрещен" - "Скоро вернусь"
* ты - гора-долина-пустыня;
* ты - город-деревня-микрорайон
* выбери фигуру, которая соответствует тебе и поставь в ней галочку:

6. "Самопрезентация"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Мои достоинства | Мои недостатки |
| Я о себе-любимом |  |  |
| Мнение других |  |  |

7. Мой перспективный план на будущее:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Что хочу в себе изменить? | Сроки | План действий | Результат (+ -) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |