**Метод самоизучения.**

**(повышает самооценку, помогает расставить приоритеты, позволяет сформировать социальную устойчивость и определить основные цели)**

**Ответьте на следующие вопросы:**

**Заведите для этого отдельный блокнот, который можно легко спрятать, чтобы даже родные не могли это прочесть. Самое главное правило при выполнении заданий – соблюдать предельную честность с собой и заносить предельно честные ответы.**

1. **Какая (какой) я?**

Важное напутствие перед тем, как Вы начнете, помните, что у человека нет плохих или хороших качеств, есть индивидуальный набор неких характеристик, которые проявляются тем или иным образом в зависимости от обстоятельств и ситуаций, которые встречаются в жизни человека.

При ответе на этот вопрос перечислите в столбик качества личности (прилагательные, словосочетания и т.д.), характеризующие Вас. В получившемся списке отметьте те качества, которые:

* наиболее выражены у Вас;
* вы любите в себе и цените;
* видят и ценят в Вас окружающие;
* не нравятся в себе и хотели бы изменить.

- Как только список будет готов, пронумеруйте качества в списке;

- Распределите качества так, чтобы сверху списка оказалось самое выраженное у Вас качество, а дальше в столбик, в порядке убывания расположились остальные, распределенные по степени выраженности у Вас.

- Напротив каждого качества напишите, когда Вы таким бываете. Например: добрая – (мысленно задайте себе вопрос: «Когда я добрая»? – и напишите ответ, например: когда ничего не болит). В результате у Вас получится: добрая – когда ничего не болит. Так же поступите со всеми, указанными в списке качествами.

- После, оцените список. Поставьте плюс рядом с качествами, которые вы считаете положительными и минус – рядом с теми, которые считаете у себя отрицательными.

- Посчитайте сколько плюсов и сколько минусов получилось и сделайте вывод о себе.

- Если есть сомнительные качества, например «хитрость», но она проявляется у Вас в момент, когда Вам угрожает опасность, то это качество не является отрицательным.

- Если все-таки остаются какие-либо сомнения о наличие у Вас каких-то качеств, обратитесь с этим вопросом к другу или подруге, любому взрослому из Вашего окружения и послушайте, что скажут они. Вывод о том, стоит ли принимать ответ, делайте уже самостоятельно.

1. **Что у меня есть?**

При ответе на это вопрос возьмите лист бумаги и поделите его пополам**.**

**В левой части листа** в столбик перечислите все и материальные, и нравственные блага, ровным счетом все то, что вы считаете своим или Вам присущим.

**В правой части листа** в столбик (после того, как полностью заполнили левую часть) перечислите то, чего у Вас нет. Сравните списки. Что Вы чувствуете, когда просматриваете списки? Какой список наиболее значим для Вас?

- Это может быть и образование, и ваши правила жизни и многое другое;

1. **Что я умею?**

Перечислите в столбик все то, что вы умеете делать. В получившемся списке отметьте то, что:

* Вы любите делать;
* Делаете лучше всех
* Могли бы делать
* Хотели бы делать
* Не любите делать
* Не можете делать
1. **Что я хочу?**

Продумайте и запишите (пронумеровав) ваши желания (даже самые невероятные). Затем каждое детализируйте (например, Вы хотите счастья – распишите, что для Вас – счастье, в чем оно заключается, что вы имеете уже, чтобы быть счастливым, кто может Вам помочь этого счастья достичь и т.д. с другими пунктами). Обращайте особое внимание на формулировки – они должны в точности соответствовать Вашему желанию или тому, как Вы его себе представляете. Если то, что Вы написали, не соответствует Вашим представлениям, значит нужно проанализировать, о том ли Вы пишете, и переформулировать!? Перепишите начисто весь текст без поправок и исправлений (от руки) и отложите в недосягаемое место. Через время (2-6 месяцев) Вы можете прочесть свои записи. Не удивляйтесь, когда поймете, что какое-то время уже живете по тем правилам, которые сами себе создали!