**Приложение 5. Ситникова И.Б.**

**Упражнение для коррекции поведения «Мои достижения».**

 Противоположностью аутодеструктивного поведения является конструктивное поведение, когда поступки  направлены на развитие и личностный рост, а не на разрушение. Необходимо помочь подростку освоить позитивный образ жизни, научить строить свою жизнь и удовлетворять потребности оптимальным образом. Существуют специальные технологии коррекции аутодеструктивных отклонений, направленные на осознание негативного образа жизни, развитие необходимых личностных качеств, развитие навыков выхода из сложных жизненных ситуаций. Сейчас я покажу упражнение с использованием одной из технологий – технологии развития личностных качеств.

Упражнение «Мои достижения».

**Цель:** развитие умениясамоанализа, формирование позитивного отношения к окружающим и к себе, повышение уверенности в себе, в своих способностях, развитие чувства собственного достоинства. (Педагогам раздаются вопросы).

 Напишите от­веты на следующие вопросы:

Моим наилучшим достижением является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

У меня хорошо получается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Я помог(ла) другим тем, что \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Если я хочу, то могу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Люди думают, что у меня хорошо получается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

То, что я недавно научился делать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

То, чем я горжусь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Самое трудное дело, которое я сделал(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 Обратите внимание, что меняется в Вас, как ме­няется Ваше состояние, когда вы читаете полу­чившийся у вас текст?

 Обсуждение с коллегами.

 - Что Вы ощущали, выполняя упражнение? Изменялось ли что – то в вашем восприятии самого себя? Верите ли Вы в себя?

 Данное упражнение помогает ребенку увидеть позитивные моменты в его жизни, развивает у подростка навыки самоконтроля поведения, уверенности в себе. Снимает эмоциональный дискомфорт, гармонизирует отношения с самим собой. Простого внушения, что к себе надо относиться хорошо, недостаточно. Уверенность необходимо развивать.