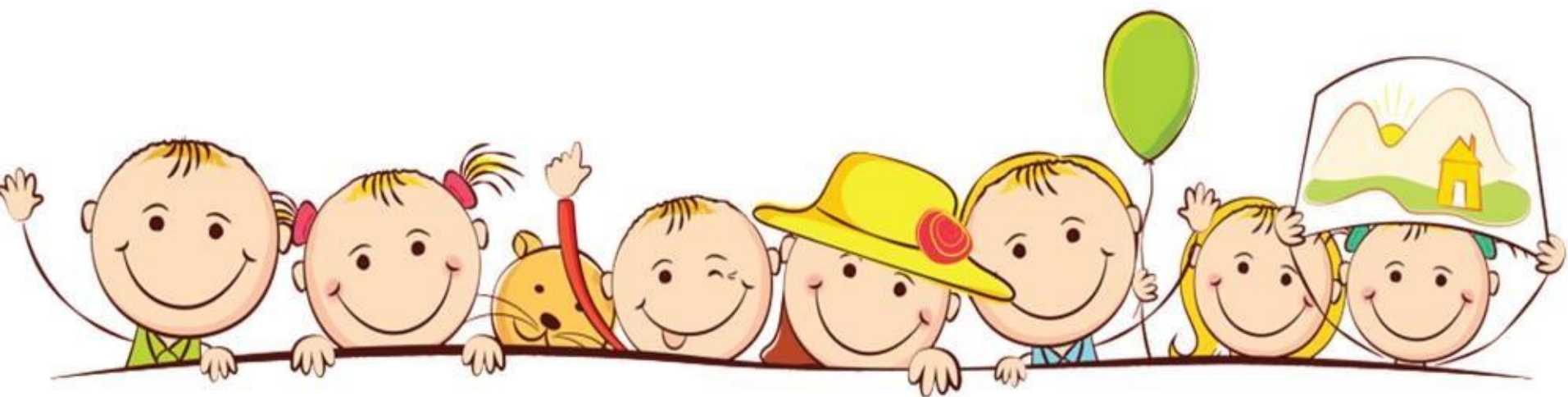


**5 класс**

**«Познай себя»**



Говорят, человек есть тайна, ее надо разгадать. И каждый из вас тоже тайна. Не только для окружающих, но и для самих себя.

«Познай самого себя», - говорили древние. Но как же узнать самого себя: свои сильные и слабые стороны, плюсы и минусы своего характера - словом, все составляющие своей индивидуальности? Этим занимается психология.

Ученые-психологи разработали большое количество тестов, с помощью которых можно узнать много интересного не только о самом себе, но и о людях, которые вас окружают.

**Давайте попробуем вместе.**



# «Какое полушарие у вас главное?»

Известно, что у разных людей правое и левое полушария головного мозга работают неодинаково. Среди левополушарных людей много инженеров, математиков, философов, лингвистов.

Правополушарные люди обладают конкретным и в то же время образным, эмоциональным мышлением. Среди них много художников, артистов, исполнителей эстрадной музыки.



Приготовьте чистый лист бумаги и ручку.

Внимание, задание 1: ответ - правый или левый - обозначайте соответственно буквами П и Л.

## Ведущая рука.

Переплетите пальцы рук: вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец. Если левый - вы человек эмоциональный, правый - у вас аналитический склад ума.



## Задание №2. Ведущий глаз.

Попробуйте прицелиться, выбрав себе мишень и глядя на нее через своеобразную мушку - карандаш или ручку. Если зажмурить ведущий глаз, вы заметите, что мишень сместится относительно мушки. Левый ведущий глаз говорит о мягком и уступчивом характере, правый - о твердом, настойчивом, более агрессивном.



# Задание 3

## Поза Наполеона.

Если при переплетении рук на груди сверху оказывается левая рука, вы склонны к кокетству, правая - к простоте и простодушию.



# Задание 4

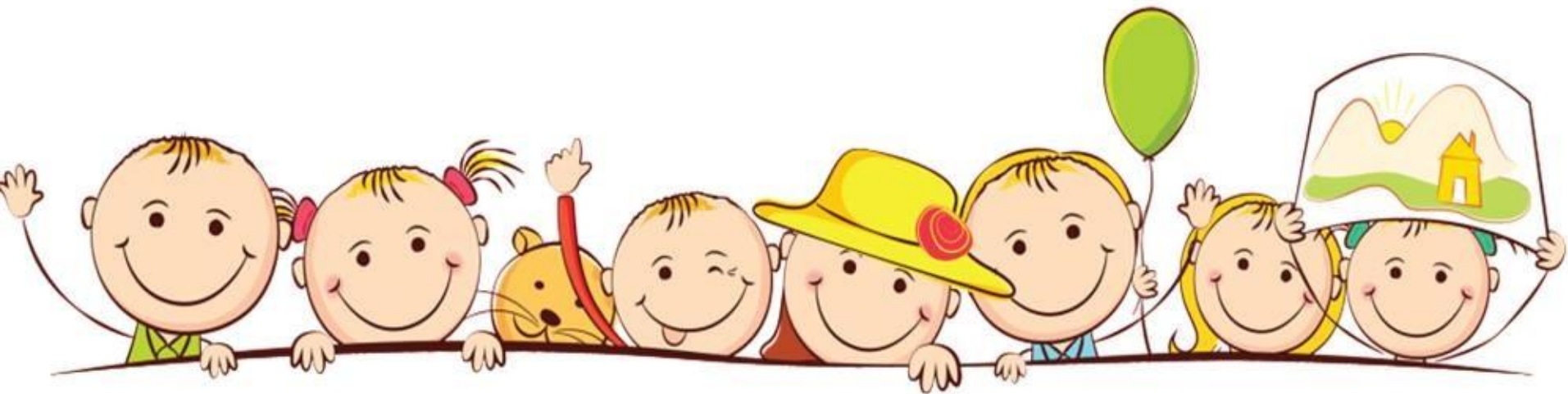
## Аплодирование

Если удобнее хлопнуть правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой - вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение, обдумываете, как лучше поступить, чтобы не обидеть окружающих.



Если отдельно взятый тест помогает определить какую-то из черт вашего характера, то их сочетание позволяет выделить гораздо больше типов характера.

**Теперь можем приступить к интерпретации:**





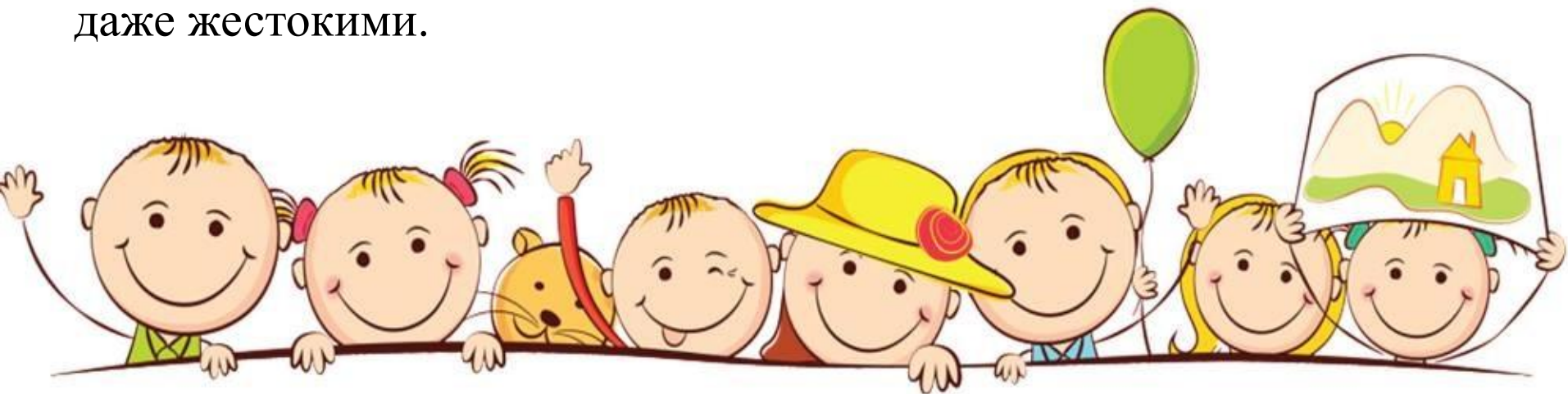
- П П П П. Для такого человека характерна ориентация на общепринятое мнение. Он не любит конфликтовать и ссориться.
- П П П Л. Для вас характерна нерешительность. Обычно вы подолгу раздумываете, как лучше поступить, чтобы никого не обидеть.
- П П Л П. Кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с такими людьми необходимы юмор и решительность. Очень контактный тип характера; наиболее часто встречается среди женщин.
- П Л П П. Характер, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Медленное привыкание, осторожность, в отношениях терпимость и некоторая холодность.
- П П Л Л. Редкий тип характера. Близок к третьему (П П Л П), но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью (правый ведущий глаз).
- П Л П Л. Слабый и самый редкий тип характера. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены различным влияниям. Встречается, как правило, у женщин.



- Л П П П. Встречается очень часто. Основная черта - эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью в главных жизненных вопросах (брак, образование и т. д.). Поддается чужому влиянию, и это позволяет приспособляться к различным условиям жизни. Счастлив в друзьях, легко сходится с людьми.
- Л П П Л. Мягкость большая, чем у предыдущего типа характера, наивность. Требует особого, внимательного отношения к себе - тип маленькой королевы.
- Л Л П П. Дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.
- Л Л Л П. Эмоциональный, энергичный и решительный человек. Но часто наспех принятые решения приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны.
- Л Л Л Л. Антиконсервативный тип характера, способность взглянуть на старые вещи по-новому. Наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, переходящее в замкнутость.



- Л П Л П. Самый сильный тип характера. Таких людей трудно в чем-либо убедить. Они с трудом меняют свою точку зрения. Но в то же время энергичны, упорно добиваются поставленных целей.
- Л П Л Л. Очень похож на предыдущий тип характера. Та же настойчивость в достижении поставленных целей. Переубедить таких людей порой невозможно. Они склонны к самокопанию, с трудом находят себе новых друзей.
- П Л Л П. Мягкий характер. Такие люди «умело» конфликтуют, любят путешествовать. Легко находят друзей. Однако они часто меняют свои увлечения.
- П Л Л Л. Непостоянство и независимость, желание все сделать самому присущи этим людям. Способность анализировать помогает им успешно решать сложные задачи. Обычно мягкие, приятные на первый взгляд, они часто становятся чересчур требовательными и даже жестокими.



# «Самостоятельны ли вы?»

Попробуем определить уровень вашей самостоятельности.

Внимательно слушайте утверждения и варианты ответов, соотнесите их с собственными убеждениями и повседневным поведением. Из трех предлагаемых вариантов ответа вам нужно выбрать один.



1. Выбирая кружок или спортивную секцию, вы принимаете решение:

- а) полностью самостоятельно, следуя своему влечению и интересам;
- б) прислушиваюсь к мнению своих родителей и близких;
- в) чисто случайно.

2. При решении трудных задач, выполнении домашнего задания вы обычно рассчитываете:

- а) на свои силы и упорство;
- б) на помощь родителей, одноклассников;
- в) на случай, подсказку.



3. Во время разговора с одноклассниками (сверстниками) вы:

- а) упорно отстаиваете свою точку зрения;
- б) прислушиваетесь к мнению ребят;
- в) часто меняете свои взгляды.

4. При возникновении сложных жизненных ситуаций вы принимаете решение:

- а) рассчитывая только на свои знания;
- б) всегда советуясь с родителями и друзьями;
- в) иногда советуясь с родителями и друзьями.



5. Если вам поручили купить продукты, вы способны сделать самостоятельный выбор, что именно купить:

- а) конечно, я так делаю;
- б) наверное, смогу, но лучше все же посоветоваться с родителями;
- в) нет, для меня это проблема.

6. При разговоре с родителями:

- а) я всегда отстаиваю свою точку зрения;
- б) высказываю свою точку зрения, но при этом уважаю и позицию родителей;
- в) никак не могу решиться высказать свою точку зрения.



## 7. Как вы развиваетесь как личность:

- а) учитывая свои способности и желания;
- б) прислушиваясь и к себе, и к мнению и рекомендациям родителей;
- в) полностью полагаясь на мнение родителей.

## 8. Заботясь о своем здоровье, вы:

- а) прислушиваетесь к своим ощущениям и полагаетесь на них;
- б) доверяете мнению своих родителей;
- в) доверяете только решению врачей.

## 9. Анализируя различную информацию, обычно вы:

- а) полагаетесь только на свою точку зрения;
- б) доверяете только известным специалистам в данной области;
- в) не можете принять определенную точку зрения.





10. Планируя свою дальнейшую жизнь, вы:

- а) рассчитываете только на себя и свои силы;
- б) рассчитываете на помощь родителей и хороших людей;
- в) полагаетесь на счастливый случай.

За каждый ответ «а» запишите себе по 4 очка; за ответ «б» - по 2 очка; за ответ «в» вы не получаете ни одного очка. Результаты

- *От 0 до 10 очков.* Вы очень нерешительны. Настолько, что это граничит с малодушием. Может быть, поэтому к вам иногда относятся с пренебрежением. Почему бы вам не попробовать проявить больше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах.
- *От 11 до 29 очков.* У вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг. Ваша уверенность в себе, в своем будущем вполне обоснована. Вы независимы, но всегда прислушиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят и уважают.
- *От 30 до 40 очков.* Вы чересчур самостоятельны во всех отношениях. Вы не только не терпите какого-либо вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к мнению других людей. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать все плюсы и минусы принимаемых решений?



Для тех, кто набрал от 0 до 10 очков, психологи рекомендуют следующее: если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь 1 минутой размышлений (лучше, если это будет 30 секунд). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд не очень принципиальных, чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

А тем, кто, напротив, чересчур самостоятелен, предлагается упражнение «Чувство меры». Оно заключается в следующем: время от времени спрашивайте себя: «Не слишком ли я самоуверен?» Научитесь задавать себе этот вопрос особенно в затруднительных случаях, да и когда все безоблачно, стоит подумать на эту тему. Поверьте, хуже не будет. Помните, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.



Сегодня вы узнали о себе много нового.  
Надеюсь, вы честно отвечали на вопросы тестов  
и результаты вас не разочаровали.

В любом случае помните, что характеристики,  
предложенные в ключах, не универсальны.

Каждый из нас - уникальная личность и  
обладает индивидуальными чертами характера.

Спасибо за внимание!

