

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА СПЕЦИАЛИСТА

№ 1 ФЕВРАЛЬ 2026

Путь к саморазвитию: как понять свои сильные стороны и интересы

Составители: Гамова Анастасия Викторовна, Скурко Зоя Игоревна

Современные дети и подростки живут в мире постоянных изменений, где скорость передачи информации, требования к учебе и социальные ожидания меняются с каждым годом. В этих условиях процесс самопознания и выявления собственных ресурсов становится особенно важным.

Саморазвитие для ребенка и подростка — это не просто формирование навыков, а целый путь, в котором личность постепенно раскрывает свои способности, ориентируется на собственные интересы и учится принимать себя с достоинствами и недостатками. Именно *понимание своих сильных сторон и интересов* является ключом к осознанной жизни, формированию устойчивой мотивации и умению принимать решения.

Понимание собственных интересов играет фундаментальную роль в процессе саморазвития. **Интерес** — это не только любимое занятие или хобби, это устойчивое внутреннее внимание, которое побуждает к действию, вызывает чувство радости и удовлетворения. Наблюдая за интересами ребенка, взрослый получает ценную информацию о его склонностях, возможных областях для дальнейшего развития и тех сферах, где проявляется естественная энергия и мотивация. Важно, чтобы исследование интересов происходило ненавязчиво и в игровой форме, позволяя ребенку свободно выражать свои предпочтения, не чувствуя давления со стороны взрослых.

Возрастные особенности играют важную роль в том, как дети воспринимают себя и свои способности.

Маленькие дети, например, в **возрасте 6–9 лет**, часто видят себя через призму непосредственного опыта: что у них получается сегодня, что вызывает похвалу взрослого. Для них самооценка очень ситуативна, а интересы могут быстро меняться. В этом возрасте ведущей формой работы является игра, рисунок, рассказы о личных успехах, где взрослый выступает скорее как наблюдатель и мягкий ведущий, а не как наставник.

Дети в **возрасте 10–12 лет** начинают сравнивать себя с окружающими, формируется более стабильная самооценка, появляется осознанный интерес к собственным способностям. В этом возрасте особенно важна поддержка без давления, чтобы ребенок мог исследовать себя, свои предпочтения и способности в безопасной среде.

Подростки 13–15 лет сталкиваются с интенсивным поиском идентичности и ощущением внутренней уникальности. Их самооценка становится более уязвимой к критике, при этом интерес к собственной индивидуальности растет. Работа с подростками требует деликатного

подхода: взрослый должен быть готов к тому, что ребенок может колебаться, сомневаться, иногда открываться только постепенно. Именно в этот период особенно ценны упражнения, направленные на рефлекссию, осознанное наблюдение за своими действиями и эмоциями, а также обсуждение личных достижений.

Старшие подростки 16–18 лет постепенно формируют представление о будущем, о профессиональных и личностных целях. В этом возрасте они способны к абстрактному мышлению, анализу своих ресурсов и интересов, а также планированию дальнейшего развития. Для этой группы важна поддержка автономии и самостоятельного выбора, а взрослый выполняет функцию консультанта и советчика, помогая структурировать мысли и направляя внимание на сильные стороны, которые уже проявились в опыте подростка.

Принципы, на которых строится работа с детьми всех возрастов, заключаются в создании безопасного пространства для самопознания, уважении к индивидуальности, акценте на сильных сторонах, и вовлечении ребенка как активного субъекта процесса. Взрослый в этой системе наблюдает, поддерживает, задает вопросы и помогает фиксировать наблюдения, которые ребенок может использовать для понимания себя и планирования дальнейших шагов.

Предложенный практический комплекс рекомендуется для использования в работе педагогам-психологам, классным руководителям, педагогам социальным, учителям в учреждениях общего среднего образования, также педагогам дополнительного образования. Все предлагаемые упражнения адаптируемы под возраст и индивидуальные особенности ребенка.

Цель: формирование у ребенка способности к самоанализу и самовыражению.

Форма работы: индивидуальная (в том числе как домашнее задание), групповая.

Упражнения реализуются как самостоятельный комплекс или как часть программы с более широкой направленностью.

Количество занятий определяется формой работы, количеством и возрастным составом участников, продолжительностью занятий.

Упражнение 1. «Мои маленькие победы»

Задачи:

выявить достижения, определить сильные стороны каждого участника; способствовать формированию позитивной самооценки, осознания личностных ресурсов; развивать навык фиксации собственных успехов.

Необходимые материалы: лист бумаги или тетрадь, ручка, карандаши, фломастеры.

Для младших детей: наклейки, картинки, шаблоны.

Ход упражнения

1. Подготовка

Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Правила выполнения упражнения (озвучить для участников):

- ✓ нет «правильных» и «неправильных» ответов;
- ✓ достижения могут быть как большими, так и совсем маленькими;
- ✓ работа каждого участника не оценивается и не сравнивается с результатами работы других участников.

Инструкция. *«Сегодня будем вспоминать твои маленькие победы: моменты, когда у тебя что-то получилось, и ты мог бы собой гордиться».*
«Давай вспомним ситуации, когда ты чувствовал себя сильным, смелым или довольным собой. Это может быть что-то важное или совсем простое — главное, что для тебя это было приятно или значимо».

2. Основная часть

Участник вспоминает 5-10 ситуаций (количество варьируется в зависимости от возраста, эмоционального состояния и уровня рефлексии).

Возрастные ориентиры для выполнения задания

- 6-9 лет: ребенок рисует каждую ситуацию и дает короткую подпись (например, «Я помог другу», «Я быстро собрал конструктор»).
- 10-12 лет: рисунок и 1-2 предложения с описанием: *Что получилось? Почему это было важно или приятно?*
- 13-18 лет: письменное описание с элементами анализа:

- *что именно было сделано;*
- *какие личные качества помогли;*
- *какие ресурсы были использованы;*
- *где и каким образом данные качества могут пригодиться в будущем.*

3. Обсуждение

Специалист вместе с участником рассматривает каждую «победу» и помогает выделить качества, определившие успех в данной ситуации.

Примеры вопросов:

- *«Что помогло тебе справиться с этой ситуацией?»*
- *«Какие твои качества здесь особенно заметны?»*
- *«Если бы это было трудно, что помогло не сдаться?»*

Фиксируются качества, которые способствуют достижению цели и являются социально приемлемыми.

4. Закрепление

Результаты сохраняются в отдельной тетради или папке «Мои победы».

К материалам занятия можно возвращаться в моменты неуверенности или сложностей.

С подростками полезно выделить 2-3 ключевые сильные стороны, которые они считают своими основными ресурсами.

Методические рекомендации

Не исправлять и не обесценивать ответы ребенка.

Отражать и усиливать те качества, которые ребенок называет сам.

При затруднениях в выполнении упражнения использовать наводящие вопросы, например: *«Когда тебе было особенно интересно?»*, *«Когда тебя хвалили?»*, *«Что у тебя обычно получается лучше, чем у других?»*.

Рекомендуется повторять упражнение с интервалом (1–2 месяца) для отслеживания динамики и формирования позитивной самооценки.

Методические материалы: чек-лист участника для заполнения «Мои маленькие победы».

🌟 МОИ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ 🌟

Имя: _____

Дата: _____

Вспомни моменты, когда у тебя что-то получилось.

Это могут быть большие или маленькие победы.

Здесь нет правильных или неправильных ответов.

🏆 Победа №1

Что у меня получилось? (напиши или нарисуй)

Какое качество мне помогло?

☐ смелость ☐ терпение ☐ старание ☐ доброты ☐ ум ☐
помощь других

🏆 Победа №2

Что у меня получилось?

Почему для меня это было важно или приятно?

🏆 Победа №3

Нарисуй или опиши ещё одну победу

💡 Что я понял(а) о себе

(можно выбрать или дописать)

☐ Я умею не сдаваться

☐ Я могу справиться с трудностями

☐ У меня хорошо получается

☐ Я горжусь собой, когда

🌟 Мои сильные стороны (выбери 2–3)

☐ смелость ☐ настойчивость ☐ доброты ☐
ответственность

☐ креативность ☐ умение дружить ☐ самостоятельность

❤️ Напоминание

Когда тебе трудно, вспомни,
что у тебя уже были победы.

Упражнение 2. «Мой идеальный день»

Задачи:

способствовать пониманию собственных интересов, источников мотивации и конструктивных эмоций;
выявить круг ресурсных занятий;
способствовать развитию осознанного отношения к своим потребностям и предпочтениям.

Необходимые материалы: лист бумаги или тетрадь, ручка, карандаши, фломастеры.

Для младших детей: наклейки, цветные картинки.

Для подростков: шаблон листа с временной сеткой дня (утро/день/вечер).

Ход упражнения

1. Подготовка

Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Правила выполнения упражнения (озвучить для участников):

- ✓ можно фантазировать без ограничений;
- ✓ нет «правильных» и «неправильных» вариантов;
- ✓ важны личные ощущения и желания.

Инструкция: «Сейчас представь себе день, который был бы для тебя по-настоящему хорошим и радостным». «Представь, что завтра весь день принадлежит только тебе. Ты сам решаешь, чем заниматься, с кем быть и как проводить время. Что бы ты выбрал? Давай попробуем это нарисовать или описать».

2. Основная часть. Описание идеального дня

Количество деталей и глубина проработки зависят от возраста.

Возрастные ориентиры для выполнения задания

- 6-9 лет: участник рисует идеальный день (целиком или по частям) и подписывает короткими фразами.

Направляющие вопросы:

- утро: «Что ты сделал бы первым делом?»;
- день: «С кем бы ты был? Во что играл или чем занимался?»;
- вечер: «Как бы ты хотел закончить день?»

Примеры подписей: «Играть на площадке», «Читать книгу с мамой», «Общаться с друзьями в Сети».

Главный акцент: эмоциональное удовольствие и свобода самовыражения.

- 10-12 лет: участник сочетает рисунок и текст. Лист можно разделить на три части (утро/день/вечер). Участник использует 2-3 предложения о каждом этапе дня с пояснением, почему это занятие важно или интересно для него. Например: «Я проснулся, позавтракал и пошел на занятия по рисованию, потому что мне нравится придумывать новые образы. Потом встретился с друзьями, и мы общались на школьной спортивной площадке».

- 13-18 лет: участник описывает день в письменной форме (2-4 абзаца или 1 страница). Дополнительно предлагается анализ:

- почему выбраны именно эти занятия;
- какие эмоции они вызывают;
- какие качества и навыки при этом проявляются.

Пример размышления: *«Я бы начал день с пробежки, потому что спорт помогает мне собраться. Затем занимался бы своей научной работой — мне важно развивать аналитическое мышление. Вечером я бы провел время с командой, обсуждая идеи, потому что для меня ценно сотрудничество».*

3. Обсуждение

Обсуждение результатов выполнения упражнения проводится с использованием открытых вопросов:

- «Что в этом дне приносит тебе больше всего радости?»
- «Почему ты выбрал именно эти занятия?»
- «Что из этого ты уже делаешь в реальной жизни?»
- «Что хотелось бы делать чаще?»
- «Какие твои качества помогают этому происходить?»

Обсуждение помогает увидеть связь между интересами, эмоциями и личными ресурсами.

Методические рекомендации

Не оценивать и не интерпретировать ответы за участника.

Не подсказывать участникам содержание, только уточнять детали вопросами.

Фиксировать наблюдения (письменно или мысленно).

Обращать внимание на повторяющиеся темы — это устойчивые источники мотивации.

Повторять упражнение через 4 недели для отслеживания изменений.

Специалисту фиксировать в протоколе проведения занятия:

- повторяющиеся темы (спорт, творчество, общение, познание);
- эмоциональную окраску описаний, высказываний;
- упоминаемые навыки (организация, креативность, анализ);
- значимых людей, которые появляются в «идеальном дне».

Упражнение 3 «Карта сильных сторон»

Задачи:

развивать умение систематизировать и визуализировать свои личностные качества, способности и ресурсы;

способствовать формированию причинно-следственных связей своих ресурсных личностных качеств с конкретными действиями и жизненными ситуациями.

Необходимые материалы: лист большого формата (А3 или ватман), маркеры, фломастеры, карандаши разных цветов. Дополнительно: стикеры, наклейки.

Для подростков: дополнительный лист или блокнот для письменной рефлексии.

Ход упражнения

1. Подготовка

Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Правила выполнения упражнения (озвучить для участников):

- ✓ качества участника не сравниваются с качествами других участников;
- ✓ каждое сильное качество — ценный ресурс;
- ✓ неправильных ответов не существует.

Инструкция: *«Мы будем искать то, что делает сильным именно тебя». «Представь, что твои сильные стороны — это то, что помогает тебе справляться с задачами, общаться с людьми и достигать своих целей. Давай создадим карту этих качеств».*

2. Основная часть

Шаг 1. Центральный круг.

В центре листа участник рисует круг с надписью «Я».

Шаг 2. Формирование карты.

От центрального круга расходятся «лучи» или сегменты, в которых участник записывает или изображает свои сильные стороны: качества, навыки, умения, особенности характера.

Направляющие вопросы:

- *«В каких ситуациях ты чувствуешь, что у тебя получается?»;*
- *«Что тебе говорят другие, когда тебя хвалят?»;*
- *«С какими задачами ты справляешься легче всего?».*

Возрастные ориентиры для выполнения задания

- 6-9 лет: 5-7 простых качеств, оформленных словами, рисунками или символами. Например, «Я добрый» ♥, «Я умею слушать» (уши), «Я люблю помогать» (люди вместе).

При выполнении данного упражнения визуальность важнее точных словесных формулировок.

- 10-12 лет: 7-10 качеств + короткий пример проявления. Например: «Аккуратный: я всегда убираю свои вещи», «Креативный: я придумал необычную тему для доклада по истории».

Фокус выполнения данного упражнения для этого возраста — установить связь качества с действием.

- 13-18 лет: 10-15 качеств с развернутым описанием:

- *в какой ситуации проявилось;*
- *что способствовало проявлению данного качества;*
- *как это качество может помочь в будущем для достижения целей.*

Примеры описания: «Аналитическое мышление: я разбил сложный проект на этапы и уложился в сроки», «Коммуникабельность: я организовал обсуждение в группе и помог решить вопрос».

3. Обсуждение карты

Направляющие вопросы:

- «*Какие качества для тебя самые важные?*»;
- «*В каких ситуациях они тебе особенно помогают?*»;
- «*Где ты можешь использовать их чаще?*»;
- «*Какие твои сильные стороны ты хотел бы развивать дальше?*»

Роль специалиста на этапе обсуждения состоит в том, чтобы участник смог увидеть связи и закономерности.

4. Закрепление результатов

Заполненную и проработанную карту необходимо:

- сохранить в папке развития;
- сфотографировать и использовать при постановке целей;
- пересмотреть через 1 месяц и дополнить в соответствии с актуальным состоянием и опытом.

Это усиливает изменения и повышает устойчивость результата.

Методические рекомендации

Не использовать оценочные формулировки («хорошо», «плохо»).

Помогать участникам формулировать ответы, если возникают сложности, сохраняя содержание.

Всегда связывать ресурсное качество с реальным опытом участника.

Поощрять индивидуальные (авторские) формулировки и образы.

Методические материалы: чек-лист участника для заполнения «Моя карта сильных сторон»

🌈 МОЯ КАРТА СИЛЬНЫХ СТОРОН 🌈

Имя: _____

Дата: _____

Каждый человек обладает своими сильными сторонами.

Они помогают справиться с трудностями, учиться, общаться и достигать целей.

Здесь нет правильных или неправильных ответов — важно только то, что подходит именно тебе.

📍 Шаг 1. Я — в центре

В центре листа напиши или нарисуй:

Я

(можно добавить символ, цвет или маленький рисунок)

🌟 Шаг 2. Мои сильные стороны

От слова «Я» проведи линии и запиши на них свои сильные стороны (качества, умения, способности, особенности характера).

✍️ Можно писать, рисовать, использовать значки.

Примеры:

доброта ❤️ смелость 🦁 умение слушать 🦋 креативность 🎨

💡 Подсказки, если трудно вспомнить

В чём у меня обычно получается?

Когда меня хвалят?

С какими задачами я справляюсь легче?

Что мне нравится делать?

🌟 Мои сильные стороны

(запиши не меньше 5) (можно дописать ещё)

🔗 Как это проявляется в жизни

Выбери 1–2 качества и дополни:

Качество: _____

Где или когда оно помогает мне?

Качество: _____

Где или когда оно помогает мне?

🦋 Мои главные ресурсы

(выбери 2–3)

☐ смелость

☐ настойчивость

☐ доброта

☐ ответственность

☐ креативность

☐ умение общаться

☐ самостоятельность

☐ другое: _____

❤️ Напоминание

Твои сильные стороны помогают,
даже когда трудно.

Упражнение 4 «Счастливые моменты»

Задачи:

способствовать осознанию внутренних ресурсов личности (события, интересы, личностные особенности).

Необходимые материалы: лист бумаги или тетрадь, карандаши, фломастеры, ручка.

Для младших детей: наклейки или карточки с изображениями эмоций.

Для подростков: блокнот для развернутого письменного анализа.

Ход упражнения

1. Подготовка

Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Правила выполнения упражнения (озвучить для участников):

- ✓ задание не предполагает оценивания;
- ✓ не существует «правильных» или «неправильных» ответов;
- ✓ ценны именно личные представления участника, а не социальные ожидания («Чего от меня ждут родители/учителя?»).

Инструкция: *«Мы будем вспоминать моменты, когда тебе было по-настоящему хорошо и радостно. Здесь не нужно стараться сделать «как надо» — важно только то, что ты чувствовал». «Давай вспомним моменты, когда ты был особенно счастлив. Это могут быть большие события или совсем маленькие — всё, что вызывало улыбку, тепло внутри или чувство радости. Это твои личные воспоминания, и здесь нет правильных ответов».*

2. Основная часть: воспоминание счастливых моментов

Возрастные ориентиры для выполнения задания

- 6-9 лет: участник вспоминает 5-10 счастливых моментов, рисует их и подписывает короткими словами или фразами.

Важно:

- чтобы рисунки передавали эмоциональное состояние радости;
- подписи были простыми и понятными.

Например: рисунок игры с собакой — *«Я играл с нашим щенком»*; рисунок с друзьями — *«Я катался на скейте с друзьями»*, рисунок совместного мероприятия — *«Мы готовили пиццу, и это было весело».*

- 10-12 лет: участник вспоминает 8-10 счастливых моментов, оформляя их в виде рисунков с короткими текстовыми пояснениями.

Направляющие вопросы:

- *Почему этот момент был приятным?*

Например: *«Я правильно выполнил задание на уроке — я был рад, потому что понял новую тему»*, *«Мы с семьей гуляли в парке, и я катался на качелях — было много смеха и свежий воздух».*

- 13-18 лет: участник составляет письменный список из 10-12 счастливых моментов с краткими пояснениями:

- *где это происходило;*
- *с кем вместе находился;*
- *что именно сделало этот момент особенным;*

- какие эмоции испытывал.

Пример направления размышления: *«Я занял первое место в школьной олимпиаде по математике. Я был очень рад, потому что долго готовился и получил признание за свой труд. Это придало мне уверенности в своих аналитических способностях».*

Дополнительно можно предложить сгруппировать моменты по темам:

- учеба;
- творчество;
- общение;
- спорт;
- помощь другим.

Заполнение данной формы помогает увидеть наиболее ресурсные сферы деятельности участника, сопряженные с наибольшим эмоциональным наполнением.

3. Обсуждение

Вопросы для обсуждения:

«Что общего у этих счастливых моментов?»

«Какие люди, занятия или ситуации встречаются чаще всего?»

«Что приносило радость: процесс, результат или внимание других?»

«Какие твои качества помогали переживать эти моменты?»

«Что из этого ты хотел бы делать чаще?»

Обсуждение направлено на осознание внутренних источников удовлетворенности, а не на анализ «успешности».

4. Закрепление результата

Результаты упражнения рекомендуется:

- сохранить в личной тетради или папке развития;
- перечитывать в моменты снижения настроения или неуверенности;
- использовать выводы при планировании дальнейшего развития интересов.

Повторное выполнение упражнения через несколько недель позволяет увидеть, какие источники радости остаются *устойчивыми*, а какие меняются со временем.

Методические рекомендации

Не оценивать и не сравнивать ответы участников.

Поддерживать свободный и безопасный формат самовыражения.

При затруднениях использовать вопросы:

«Когда ты последний раз улыбался просто так?»

«Что из прошлого месяца ты хотел бы повторить?»

Фиксировать не только события, но и эмоции, которые с ними связаны.

Обращать внимание на повторяющиеся темы: они указывают на значимые ресурсы.

Упражнение 5 «Мои герои и кумиры»

Задачи:

способствовать осознанию ценности, качества и модели поведения, которые значимы и привлекательны;

формировать представления о внутренних ориентирах, влияющих на развитие интересов, сильных сторон личности и жизненных целей.

Необходимые материалы: лист бумаги или тетрадь, карандаши, ручки, фломастеры.

Для младших детей: картинки персонажей, наклейки.

Для подростков: блокнот для развернутого письменного анализа.

Ход упражнения

1. Подготовка

Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Правила выполнения упражнения (озвучить для участников):

- ✓ важно искать ответы внутри себя, а не угадывать «правильные» варианты;
- ✓ героями могут быть реальные или вымышленные персонажи (известные люди, родственники, учителя, герои книг или фильмов).

Инструкция. *«Герои — это те, кто тебя вдохновляет. Здесь нет правильного выбора — важно то, что откликается именно тебе». «Подумай о людях или персонажах, которых ты считаешь примером для себя. Почему они тебе нравятся? Какие качества ты в них ценишь?».*

Такая предварительная инструкция помогает сосредоточиться на личных смыслах, абстрагируясь от социальных ожиданий.

2. Основная часть: исследование героев и кумиров

Возрастные ориентиры для выполнения задания

- 6-9 лет: участник выбирает 5-8 героев для себя. Можно использовать рисунки, наклейки, картинки.

Для каждого героя участник:

- определяет название/имя;
- рисует или вклеивает изображение;
- коротко подписывает, почему он ему нравится.

Например: *«Мой герой — Человек-паук, потому что он помогает людям», «Мне нравится бабушка, потому что она добрая и всегда меня слушает».*

Важно поощрять простые и искренние формулировки.

- 10-12 лет: участник выбирает 6-10 героев и оформляет записи по структуре:

1. Имя героя / человека.
2. Чем он известен / что делает.
3. Три качества, которые нравятся в этом герое.
4. Почему именно эти качества важны участнику.

Предлагаемый формат работы помогает связать ценимые качества с личным опытом ребенка.

- 13-18 лет: участник выбирает 8-12 героев и выполняет развернутый письменный анализ с освещением вопросов:

1. Кто этот человек / персонаж.
2. Какие качества он демонстрирует.
3. Как именно эти качества проявляются (примеры).
4. Почему эти качества важны участнику.
5. Каким способом их можно развивать в себе.

Например:

Герой: Алан Тьюринг. Деятельность: математик, ученый. Качества: логическое мышление, настойчивость, нестандартный подход в решении задач. Почему важно: мне близко умение мыслить иначе и решать сложные задачи. Как развивать: читать книги по логике, решать головоломки, обсуждать идеи, выполнять задания для развития креативного мышления.

Такой анализ помогает подростку осознать связь между вдохновением и личным развитием.

3. Обсуждение

После выполнения упражнения специалист обсуждает результаты, задавая открытые вопросы:

- *Какие качества чаще всего повторяются у твоих героев?»*
- *«Почему именно они для тебя важны?»*
- *«Где ты уже проявляешь что-то похожее?»*
- *«Что нового ты узнал о себе?»*
- *«Какие качества ты хотел бы развивать дальше?»*

Фокус — на личном восприятии, а не на биографиях героев.

4. Закрепление результата

Результаты упражнения можно:

- сохранить в личной тетради саморазвития;
- использовать при постановке целей;
- повторить через 1 месяц и отследить изменения в ориентирах.

Методические рекомендации

Не оценивать ответы («правильно/неправильно»).

Не подсказывать «подходящих» героев — выбор должен быть самостоятельным.

Помогать увидеть связь между героями, ценностями и сильными сторонами.

Фиксировать наблюдения для дальнейшей работы.

Упражнение 6 «Образ будущего себя»

Задачи:

помочь участнику представить и осознать желаемый образ своего будущего;
установить связь желаемого образа будущего с личными интересами, ценностями и сильными сторонами;
разработать алгоритм развития необходимых навыков.

Необходимые материалы: лист большого формата (А3 или ватман), карандаши, фломастеры, ручки.

Для младших детей: наклейки, вырезки из журналов.

Для подростков: тетрадь или шаблон листа для анализа.

Ход упражнения

1. Подготовка

Создание безопасной и поддерживающей атмосферы.

Правила выполнения упражнения (озвучить для участников):

- ✓ упражнение выполняется безоценочно, без сравнения;
- ✓ будущее — это не экзамен, а пространство для исследования;
- ✓ важно представить реалистичный и вдохновляющий образ себя.

Инструкция: *«Представь себя через несколько лет. Каким ты хочешь быть? Что ты любишь делать? Как проходит твой день? Попробуй создать яркий образ этого будущего человека».*

2. Основная часть: формирование образа будущего

Возрастные ориентиры для выполнения задания

- 6-9 лет: участник создает рисунок-историю своего будущего.

Наводящие вопросы:

- Где ты живешь?
- Чем занимаешься по утрам?
- С кем проводишь время?
- Что делает тебя счастливым?

Можно использовать наклейки и картинки, отражающие разные сферы жизни.

- 10-12 лет: участник делает иллюстрацию + краткий текст, в котором описывает:

1. Как выглядит его день в будущем
2. Что приносит радость и удовлетворение
3. Какие качества и навыки ему помогают

Пример: *«Я работаю над проектами, потому что люблю создавать новое и учиться».*

- 13-18 лет: участник выполняет развернутую письменную работу:

1. Через сколько лет он видит себя
2. Описание ключевых сфер жизни (учеба/работа, отношения, хобби)
3. Эмоции и ценности будущего образа
4. Навыки и качества, необходимые для его реализации

Вопросы-подсказки:

- Где ты живешь?
- Что делаешь каждый день?
- Какие качества помогают тебе быть успешным и довольным жизнью?
- Какие шаги можно сделать уже сейчас?

3. Обсуждение

Примерные вопросы:

- «Какие интересы и сильные стороны видны в твоём будущем?»

- «Что для тебя самое важное в этом образе?»
- «Какие качества помогают этому будущему быть успешным?»
- «С чего ты можешь начать уже сейчас?»
- «Что в этом будущем тебя особенно вдохновляет?»

Обсуждение переводит мечту в плоскость осознанного планирования.

4. Закрепление результатов

Результаты упражнения рекомендуется:

- сохранить в дневнике развития;
- сопоставить с упражнениями «Сильные стороны», «Идеальный день», «Герои»;
- повторить через 1–2 месяца для отслеживания изменений.

Методические рекомендации

Образ будущего должен вдохновлять, а не давить ожиданиями.

Не оценивать содержание, а помогать его осмыслить.

Поддерживать переход от фантазии к конкретным шагам.

Подчеркивать уже имеющиеся компетенции и ресурсы.

Путь к саморазвитию — это процесс, в котором каждый ребенок и подросток постепенно открывает свои сильные стороны, осознает интересы и учится ориентироваться в собственных ресурсах. Данные практические упражнения помогают детям разных возрастов через творчество, рефлексия, игровые и письменные формы деятельности увидеть собственные способности, понять, что им действительно интересно, и сформировать позитивное отношение к своим достижениям.

Осознанное понимание своих сильных сторон и интересов закладывает фундамент для уверенности, самостоятельности и умения принимать решения, а также способствует формированию внутренней мотивации к обучению и развитию. Ребенок, который знает свои ресурсы, способен осознанно ставить цели, выбирать подходящие способы их достижения и понимать, каким образом его личные качества могут быть применены в разных сферах жизни.

Регулярная работа с упражнениями, обсуждение наблюдений и поддержка взрослого помогают ребенку научиться видеть свои сильные стороны, ориентироваться на интересы и развивать навыки, необходимые для успешной и гармоничной жизни.

Таким образом, путь к саморазвитию становится не просто серией заданий, а целостной системой формирования личности, где ребенок учится понимать себя, ценить свои ресурсы и активно строить свое будущее.