

Подготовка обучающего контракта студента по теме: «Самовосприятие»

Инструкции

Пожалуйста, внимательно обдумайте следующие вопросы и запишите свои ответы на отдельном листе. Цель этих вопросов – дать вам идеи о том, что вы можете изучить в рамках этого контракта.

Как только вы запишете свои ответы, вас ожидает встреча с учителем, чтобы запланировать обучение на следующие несколько недель. Это не является тестом по принципу «верно – не верно». Нам просто нужен ваш честный отзыв.

Вопросы для самостоятельного размышления

1. Как ваши родители ободряли вас по мере того как вы росли?
2. Как родители и другие близкие родственники могли лишить вас веры в себя по мере того как вы росли?
3. Как ваши родители относились к вашим школьным оценкам?
4. Что говорил ваш отец относительно вашей внешности?
5. Как вы видите себя сами? Как бы вы оценили свою физическую привлекательность? Оцените себя по шкале от 0 до 10, в которой «1» означает «уродливый», а «10» - «красивый». Поставьте знак «X» там, где вы остановитесь.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Объясните, почему вы оценили свою физическую привлекательность именно так?

6. Каким, по вашему мнению, вас видит Иисус? Как бы Он оценил вашу физическую привлекательность, если бы Он был на земле сегодня? Используя такую же шкалу, поставьте отметку «X» над цифрой, которую вы считаете нужной.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Объясните, почему вы поставили именно эту цифру.

7. Какие люди в вашей жизни являются самыми важными для вас? Что они думали о вас до того как вы попали в программу «Тин Челлендж»?
8. Как изменилось ваше мнение о самом себе с того момента, как вы пришли в программу?
9. Каким человеком вы видите себя спустя пять лет с этого момента?
10. Как вы реагируете, когда люди критикуют вас?
11. Каким образом люди запугивают вас?
12. Какие воспоминания остались у вас о людях, которые вас унижали? Как часто вам приходилось переживать подобные унижения?
13. Какие чувства появляются внутри вас, когда люди унижают вас?
14. Какие еще вопросы вы были бы рады рассмотреть в рамках этого контракта? (например, как вы себя воспринимаете, что вы чувствуете в отношении себя и т.д.)