



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр
психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

Наш адрес:
664022, г. Иркутск,
ул. Пискунова,42
т/ф 8(9352) 70-09-40
сайт: www.cpmss-irk.ru
e-mail: ogoucpmss@mail.ru
postinternat2019@mail.ru

САМОВОСПИТАНИЕ - ЧТО ЭТО?



ВОСПИТАЙ СЕБЯ САМ !

памятка для учащихся

г. Иркутск , 2019 г.

ПРИЕМЫ САМОВОСПИТАНИЯ

Жизнь современного общества настолько динамична, что постоянно требует что-то изучать, к чему-то стремиться, пытаться достичь большего, а для этого необходимо постоянно заниматься саморазвитием, а, следовательно, и самовоспитанием.

Самовоспитание - это сознательная, продолжительная, систематическая работа человека над собой в целях формирования и укрепления ценных личных качеств и преодоления недостатков.

- ⇒ Самовоспитание начинается с самооценки. Человек должен точно знать, какие качества следует воспитывать у себя.
- ⇒ Самооценка формируется путем сравнения себя с другими людьми и путем сопоставления уровня своих притязаний с результатами своей деятельности. Адекватная самооценка позволяет правильно сформулировать цели самовоспитания, которые достижимы в соответствии с разработанным планом самовоспитания, с определением сроков и методов его реализации.

САМОПРИКАЗ: "Сказано - сделано!". Этому правилу нужно следовать ежедневно. Стоит научиться приказывать самому себе, и вырабатывается прочная привычка быстро, даже с удовольствием выполнять собственные команды.

САМОКОНТРОЛЬ: Старайся всегда следить за самим собой, за своими поступками и действиями даже когда остаешься один. Постоянно подводи итоги каждого прожитого дня. Для этого лучше всего перед сном (пусть это станет привычкой!) придирчиво просмотри свой план и проверь: что успел выполнить, а что нет. Проанализируй причины неудач и постарайся преодолеть их.

САМООБОДРЕНИЕ: Иногда очень полезно самому себе подсказать: "Я должен сделать это, я смогу". Знай, что безнадежных ситуаций не бывает. Будь оптимистом!

САМОКРИТИКА: Самокритично относясь к своим слабостям или плохим привычкам, старайся их преодолеть. Одновременно умей радоваться своим положительным качествам, совершенствуя и приумножая их.

САМОВНУШЕНИЕ: Внушить что-то себе - значит поверить в это. Когда веришь, легче добиваться поставленной цели.

САМООБЯЗАТЕЛЬСТВО: старайся выполнять все свои обещания.

ПРИЕМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЛЕНИ

Разделите одну большую задачу на более мелкие.

Очень часто не удается сделать какое-либо дело, потому что поставленная задача слишком большая; предстоящая работа кажется утомительной и способной отнять много времени. Если же разделить главную задачу на несколько более мелких, то она уже не кажется столь сложной.

Соблюдайте режим работы и отдыха.

В некоторых случаях лень обусловлена отсутствием необходимой для выполнения работы энергии, что является следствием усталости.

Поддерживайте собственную мотивацию. Иногда именно ее отсутствие становится причиной лени. Можно укрепить свою мотивацию с помощью специальных правил, формулирующих важность выполнения задания

Сохраняйте видение того, каким хотели быть и чего хотели добиться. Часто, размышляя над этим, яснее увидите цели, и желание достичь их станет сильнее, что будет побуждать к действию и поможет преодолеть лень.

Решайте только одну задачу. Справиться с одним делом намного легче, чем сразу с несколькими.

Повторяйте свои специальные правила для преодоления лени. Каждое утро и всегда, когда принимаетесь за какое-то дело. Скажите себе:

«Я могу достигнуть своей цели!»

«У меня много энергии для того, чтобы действовать и сделать все, что я задумал!»

«Действие делает меня сильнее!»

«Когда я за что-то берусь, всегда все довожу до конца!».

⇒ **Каждую поставленную перед собой задачу рассматривайте как очередное упражнение, помогающее укрепить волю и противостоять лени.**



ПРАВИЛА СПОСОБСТВУЮЩИЕ САМОВОСПИТАНИЮ

Пять “надо”:

1. Всегда помогать взрослым
2. Выполнять требования учителей учиться добросовестно.
3. Быть честным.
4. Подчинять личные интересы коллективным.
5. Всегда и всюду проявлять добросовестность.

Пять “можно”:

1. Веселиться и играть, когда работа сделана на “отлично”.
2. Забывать обиды, но помнить, кого и за что ты обидел сам.
3. Не унывать при неудачах; если упорен, все равно получится!
4. Учиться у других, если они лучше тебя трудятся.
5. Спрашивать, если не знаешь, просить помочь, если не справляешься сам.
6. Уметь владеть собой (не теряться, не трусить, не выходить из себя по пустякам)
7. Планировать каждый свой день.

Это нужно тебе самому!

1. Кто упорен тот из неудач создаст успех, из поражений выкует победу.
2. Быть чутким и заботливым! Помни, к тебе будут хорошо относиться, если ты к другим хорошо относишься.
3. Быть здоровым и чистоплотным!
4. Занимайся утренней гимнастикой, закаляйся, мойся до пояса холодной водой каждый день, следи за чистотой рук, час в день выделяй на прогулки и еще час отдай труду или спорту.
5. Быть внимательным, тренировать внимание! Хорошее внимание оберегает от ошибок в учении и неудач в игре, труде, спорте.

Этого делать нельзя!

1. Учиться без старания, лениво и безответственно.
2. Грубить и драться со сверстниками, обижать младших.
3. Терпеть у себя недостатки, иначе они тебя самого уничают.
4. Будь сильнее своих слабостей.
5. Проходить мимо, когда рядом обижают слабого, издеваются над беззащитным, лгут.