

ЧИНАУСЯТЬ АКК ОЙОБС АВЛЯУПРТЬ

Классный час в 10 классе.

Бекетова Н.Ф. классный руководитель 10 класса.



«КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СЕБЕЙ»

“Не позволяй душе лениться,
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться,
И день и ночь, и день и ночь!
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!”

Н. Заболоцкий



- «Воспитанным можно назвать в полном смысле того человека, который умеет воспитывать сам себя». (В.А. Сухомлинский)
- «Как познать себя? Не путем созерцания, но только путем деятельности. Попробуй выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть». (И.В. Гёте)



□ Цель: 1. учиться владеть собой в различных ситуациях ;

2. Составление практических советов, правил, которые помогут понимать себя и не конфликтовать по мелочам с другими людьми



- Сегодня мы поговорим о самовоспитании. Попрошу вас высказать своё мнение по теме классного часа. Значима ли для вас эта проблема? Нужно ли заниматься самовоспитанием и для чего это нужно делать?



«САМОВОСПИТАНИЕ – ЭТО
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НАПРАВЛЕННАЯ НА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СВОЕЙ
ЛИЧНОСТИ».



ТЕСТ «СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

- Прочитайте утверждения, на которые следует отвечать «да» или «нет».
- Ответ «да» обозначает (+1) балл, ответ «нет» – (– 1) балл.
-



ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ

- В группе должен быть организатор обсуждения,
- Каждый может высказать свою версию решения,
- Один говорит, а остальные слушают,
- Каждая версия обсуждается в группе,
- В группе согласуется общее решение,
- Представитель группы защищает согласованное решение перед классом.



- 1. У меня не хватает терпения долго хладнокровно подумать,
- разбираться в том, что не решается сразу.
- 2. В своих мыслях не люблю заглядывать далеко вперед.
- 3. редко задумываюсь о главных целях своей жизни.
- 4. Продуманные планы помогают мне добиваться хороших
- результатов.
- 5. Вдохновение приходит ко мне, как только захочу.



- 6. На выбор моего решения влияют не поставленные цели, а настроение в данный момент.
- 7. Мне часто кажется, что час или два пролетели незаметно, исчезли неизвестно куда.
- 8. Я могу по своему желанию отключаться от окружающей обстановки.
- 9. Когда нужно разбираться в сложной обстановке, чувствую прилив энергии и сил.
- 10. Я предусмотрительный человек: обдумываю все детали предстоящего дела.
- 11. Умею отказываться от всего, что отвлекает меня от цели.
- 12. Меня очень отвлекает текучка — я не успеваю обдумать происходящее.



- 13. Ловлю себя на том, что придаю большое значение мелочам, забывая о главном.
- 14. При большом количестве вариантов мне обычно не удаётся найти правильное решение.
- 15. В дискуссиях я не замечаю, как отклоняюсь от предмета спора.
- 16. Я готов снова и снова заниматься совершенствованием уже законченной работы.



ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

- Ключ к тесту: Согласие с утверждениями 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 16 даёт (+1) балл, несогласие – (-1) балл.
- Согласие с утверждениями 1, 2, 3, 6, 12, 13, 14, 15 даёт (-1) балл, несогласие – (+1) балл.
- Подсчитайте алгебраическую сумму баллов, полученных вами.



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ.

- Если количество баллов – **отрицательное число**, то вы совсем не можете сознательно управлять собой, своими мыслями.
- **0-5 баллов**: у вас сформированы лишь отдельные умения самоуправления. Скорее всего вы сильно переживаете свои неудачи, но дальше этого не идёте. Эмоциональная оценка у вас преобладает над рациональным анализом.
- **6 – 9 баллов**: в целом система самоуправления у вас имеется.
- **9 – 13 баллов**: у вас уравновешенное рациональное и эмоциональное самоуправление.
- **13-16 баллов**: есть опасность, что вы слишком расчётливы и рациональны и вам не хватает эмоций.



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ПОНРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ, ТО СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- искренне интересуйтесь другими людьми.*
- Улыбайтесь.*
- Помните, что имя человека-это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.*



- *Будьте хорошим слушателем, поощряйте других говорить о самих себе.*
- *Говорите о том, что интересует вашего собеседника.*
- *Внушайте вашему собеседнику сознание его значительности и делайте это искренне.*



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ИЗБЕЖАТЬ БЕСПОКОЙСТВА, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- « Живите в «отсеке» сегодняшнего дня». Не тревожьтесь о будущем.*
- Чтобы вытеснить беспокойство из своей жизни, будьте постоянно заняты.*
- Загруженность деятельностью – одно из лучших лекарств, созданных когда-либо для изгнания духа уныния.*



- *Не расстраивайтесь из-за пустяков.*
- *Не позволяйте пустякам – в жизни они всего лишь муравьи – разрушать ваше счастье.*
- *Считайтесь с неизбежным. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это так, это не может быть иначе».*



- *Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. «Деловые люди», не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми».*



*ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКАЮТ СИТУАЦИИ,
СВЯЗАННЫЕ С БЕСПОКОЙСТВОМ,
ПРИМЕНЯЙТЕ МАГИЧЕСКУЮ ФОРМУЛУ
УИЛЛИСА Х. КЭРРИЭРА:*

- Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»*
- Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости.*
- Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию.*



ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА ПО ПОВОДУ БЕССОННИЦЫ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Если вы не можете спать, встаньте и работайте или читайте до тех пор, пока не почувствуете сонливость.*
- Помните, что никто еще не умер от недостатка сна. Беспокойство из-за бессонницы обычно приносит больший вред, чем сама бессонница.*
- Применяйте физические упражнения. Доведите себя до такой физической усталости, чтобы вы были не в состоянии бодрствовать.*

□



*ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ОТ ОТЧЕТЛИВОСТИ И
БЕСПОКОЙСТВА ПО ПОВОДУ
НЕБЛАГОДАРНОСТИ, ВЫПОЛНЯЙТЕ
ПРАВИЛА:*

- Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, не ожидайте благодарности. Помните, что Христос исцелил десять прокаженных за один день – и только один из них поблагодарил его. Почему мы должны ждать большей благодарности, чем получил Христос?*



- *Помните, что единственный способ обрести счастье – это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.*
- *Помните, что благодарность – это такая черта характера, которую надо воспитывать; поэтому, если мы хотим, чтобы наши дети были благодарны, мы должны научить их этому.*



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ БЕСПОКОЙСТВА ИЗ-ЗА КРИТИКИ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом.*
- Она часто означает, что вы возбуждаете зависть и ревность.*
- Делайте все, что в ваших силах, а затем раскройте свой старый зонтик, и пусть дождь критики стекает по нему, не попадая вам за воротник.*



ЧЕТЫРЕ ХОРОШИХ ТРУДОВЫХ НАВЫКА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ПРЕДОТВРАТИТЬ УСТАЛОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО:

▣ Хороший трудовой навык №1.

*Освободите свой письменный стол от всех бумаг,
кроме тех, которые имеют отношение к
решаемой сейчас проблеме.*



▣ Хороший трудовой навык №2.

Выполняйте дела в порядке их важности.

Речь идет о двух способностях: во-первых – о способности мыслить.

Во-вторых, о способности выполнять дела в порядке их важности.



▣ *Хороший трудовой навык №3.*

Когда перед вами возникает проблема, решайте ее немедленно, если располагаете фактами, необходимыми для принятия решения. Не откладывайте решения на потом.



▣ *Хороший трудовой навык №4.*

Научитесь организовывать работу, делегировать ответственность и осуществлять контроль.



БЫВАЮТ РАЗНЫЕ СИТУАЦИИ – НО НАДО
ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ. ДОБРОТА
СПАСЕТ МИР.



Точка, точка, запятая-
Вышла рожица смешная,
Ручки, ножки, огуречик-
Получился человечек...
Что увидят эти точки?
Что построят эти ручки?
Далеко ли эти ножки уведут его?
Как он будет жить на свете?
Мы за это не в ответе.
Мы его нарисовали — только и всего.
Что вы! Что вы! Это важно!
Чтобы вырос он отважным,
Чтобы мог найти дорогу,
Рассчитать разбег.
Это трудно, это сложно,
Но иначе невозможно.
Только так из человека
Выйдет человек.



Презентация подготовлена по книгам известного американского психолога, педагога, специалиста в области человеческих возможностей Дейла Карнеги.

<http://www.koob.ru/karnegi>

