

# ЧИНАУСЯТЬ АКК ОЙОБС АВЛЯУПРТЬ

*Классный час в 10 классе.*

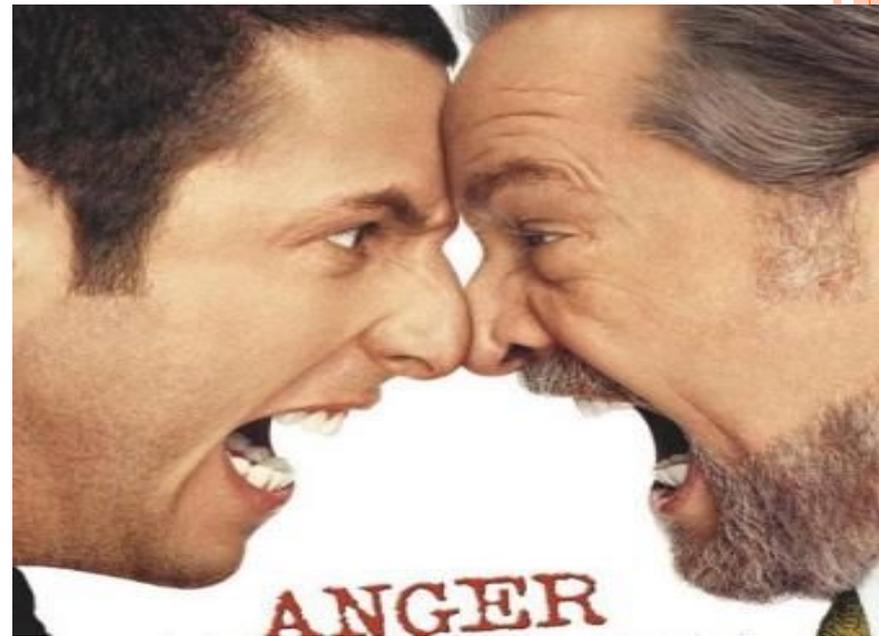
*Бекетова Н.Ф. классный руководитель 10 класса.*



# «КАК НАУЧИТЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

“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>*

