**Троицко – Харцызская ОШ № 18**

**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ 7 КЛАССа**

**для самовоспитания**

Подготовила

классный руководитель 7 класса

Степаненко В. П.

1. **СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ**

* Как себя оценивать
* Судите о себе по делам. Успех в работе – это показатель ваших достоинств. Неудачи характеризуют ваши слабости и недостатки.
* Сравнивайте себя с другими, но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас. Сравнивайте  себя  сегодняшнего  с собой вчерашним, и вы увидите либо свой рост, либо «откат» назад.
* Сравнивайте свое мнение о себе с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим. Враг ваших недостатков – ваш друг.
* Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один – задумайтесь, если два – проанализируйте свое поведение, если три – переделывайте себя.
* Будьте самокритичны, но не слишком. Стремитесь к объективности.
* Лев Толстой говорил, что человек подобен дроби: числитель – то, что он есть, а знаменатель – то,  что он о себе думает. Так что если самомнение бесконечно,  дробь равна нулю. То, что вы есть - это ваши дела, ваши хорошие отношения с людьми и все, что приносит пользу.
* Как управлять эмоциями и чувствами

* Уважайте чувства других.
* Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
* Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
* Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
* Нейтрализуйте желание отомстить, ибо  подобная эмоция разрушительна для человека.

***Если вами овладела сильная эмоция, то:***

* Попросите помощи.
* Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
* Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чем-либо приятном.
* Побегайте,  дайте себе физическую  нагрузку.
* Внушайте себе, что все не так плохо.
* Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.
* ***Приемы самоободрения.***

***:***

* Самоуспокоение.
* Внушение уверенности в успехе дела – дело посильное и выполнимое.
* Внушение уверенности в себе – я смогу.
* Равнение на любимого героя – а ему было каково,  как бы поступил мой любимый герой?
* Замечания в свой адрес, типа: что раскис? Нельзя быть размазней!
* Самокритика в присутствии свидетелей, особенно друзей.
* Человек управляет привычкой, а не наоборот.  Иначе, до чего же мы договоримся?
* Слово со звонком. Это Корчагин любит. А вот если этот форс по шапке, то что же получается? Сам – то он курит? Курит. Знает, что курение ни к чему? Знает. А вот бросить гайка слаба...
* Это я сам для себя и немного для Димки. Грош цена тому, кто не сможет сломить дурной привычки.
* Как стать уверенным в себе

***(девять правил Э.Смита)***

* Человек, уверенный в себе и в своей жизни, свободно руководствуется собственными ценностями и нормами поведения.

     Каждый человек – сам себе высший судья, имеет полное право оценивать      свои        мысли и чувства,  свое поведение так, как считает нужным.

* Каждый человек имеет право ни  перед кем не оправдываться и не извиняться за свои поступки.
* Каждый человек сам для себя решает, хочет ли он отвечать  за чужие проблемы.
* Каждый человек имеет полное право менять свое решение, потому что он может и хочет быть самим собой. Человек вправе изменить свое мировоззрение, свой взгляд на те или иные проблемы.
* Каждый человек имеет право на ошибку.
* Каждый человек имеет право что-то не знать.
* Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других, даже тех, которые для него значимы или от которых он чего-то ждет.
* Каждый человек может принимать нелогичные решения – по своему желанию.
* Каждый человек имеет право не понимать намеков
* Как овладеть самоприказом
* Не жди, когда тебе укажут, подскажут, дадут  задание – будь сам инициативен, действуй по собственному почину.
* Только тот победит любые трудности, кто сам себе командир,  кто способен самоприказывать.
* Не забывай решительно и твердо приказывать себе тогда, когда тебе надо преодолеть лень,  усталость, жажду, робость, страх, дурное настроение.
* Надо упорно побеждать все, что мешает достижению цели, а прежде всего недостатки своего характера.
* Силен тот, кто имеет власть над собой, кто умеет управлять собой.
* Советы психолога Филиппа Зимбардо
* Признайте свои сильные и слабые качества и сформулируйте соответствующие цели  саморазвития.
* Решите, что для вас более ценно и какой вы хотели видеть свою жизнь.
* Постарайтесь понять и простить тех людей, которые заставили вас страдать или не оказали помощи.  Простите самому себе ошибки и заблуждения. Не возвращайтесь к прошлому. Подумайте об успехах, пусть и небольших.
* Не позволяйте себе утонуть в переживаниях вины и стыда, это не поможет добиться успеха.
* Ищите причины своего неуспеха в объективной ситуации, а не в недостатках собственной личности.
* Старайтесь терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то. что может показаться унижением.
* Никогда не говорите о себе плохо. Избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «невезучий», «неспособный».
* Не позволяйте другим людям критиковать вас как личность. Оцениваться могут только ваши действия.
* Помните, что иное поражение – это удача, поскольку вы получили опыт, чего следует избегать в будущем.
* Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать собственную неполноценность.  Если вам  не удается изменить их или самого себя настолько, чтобы чувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них.
* Позволяйте себе расслабиться, чтобы прислушаться к своим мыслям и чувствам. Старайтесь лучше себя понять.
* Старайтесь активно общаться с другими людьми. Чувствуйте энергию общения.
* Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется.
* Не бойтесь оказаться нескромным: старайтесь достигать свои цели.
* Если вы уверены в себе, то препятствие становиться для вас вызовом, побуждающим к активности и борьбе.
* ***Цена улыбки***
* Улыбка ничего не стоит, но много дает.
* Улыбка обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаряет.
* Улыбка длится мгновение, а в памяти порой остается навсегда.
* Улыбка создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.
* Улыбка - отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных,  а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.
* ***Разрешите подружиться…***

*Чтобы обрести новых друзей, нужно придерживаться*

*следующих принципов:*

1 .Надо определить, с кем ты хочешь подружиться и почему.

2. Представиться самому и запомнить имена тех, с кем знакомишься.

3. Совершенствовать искусство беседы.

4. Уметь принимать и самому говорить комплименты.

5. Не бояться быть отвергнутым.

6. «Вооружиться» энергией и вдохновением.

**II. Я СРЕДИ ДРУГИХ**

* ***Правила общения***
* Говорите с партнером на его языке - тогда вы поймете друг друга.
* Постарайтесь подчеркнуть, что вы относитесь к собеседнику с уважением.
* Постарайтесь подчеркнуть, что у вас с собеседником есть нечто общее – это сделает ваши отношения более теплыми и доверительными.
* Проявляйте интерес к проблемам собеседника.
* Дайте собеседнику возможность выговориться.
* Обязательно проговаривайте вслух то, что чувствуете вы, и то, что чувствует собеседник.
* Предложите конкретный выход из сложившейся ситуации.
* Постарайтесь занять позицию «на равных».
* Самый простой уровень активного слушания – принцип «ага – угу».
* Второй уровень  активного слушания – «повтор».
* Активное слушание: «иными словами...».
* Слушаем еще активнее: развиваем идею собеседника.
* Не «ты плохой», а «ты что-то не так сделал».
* Мы спорим только здесь и сейчас, только из-за этого случая.
* ***Простые секреты безконфктности*.**
* Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился, а когда это произойдет,  не скрывайте этого. Дарите ему знаки симпатии и уважения.
* Ищите то, что вас сближает. Стиль,  манера общения – чем больше в этом будет у вас сходства с собеседником, тем лучше. Мнения, ценности, установки – чем меньше обнаруживается у вас в этом разногласий, тем лучше. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучить себя от привычки противоречить по любому поводу.
* Почувствуйте то, что его волнует. Вы должны понять и разделить его переживания. Если его эмоции и установки для вас не приемлемы, если вам решительно не нравится его душевная погода – все равно сначала станьте его «единомышленником» и   только потом настройте собеседника на нужную волну.
* Не нагнетайте напряженность. Некорректные, злые и агрессивные высказывания, даже не направленные на собеседника все равно создают напряженность.
* Старайтесь ни о ком не отзываться дурно.
* Не кидайте в собеседника булыжники: не обвиняйте. Лучше задавайте нужный тон – корректный и уважительный.
* Стройте общение на равных, а не в позиции сверху.
* Берегите собеседника:  избавьте его от уколов,  обид и обвинений.
* Не спорьте по мелочам.
* Не спорьте  с теми, с кем спорить  бесполезно, и с теми,  кто спорить с вами не собирается.
* Не спорьте с тем, кому важнее поспорить, а не разобраться.
* Научитесь обходиться без резкостей и категоричности.
* Старайтесь согласиться, а не возразить. Стремитесь не к победе, а к истине и миру.