***ЗАНЯТИЕ № 4:***

**Учитесь властвовать собой!**

Урок-практикум по самовоспитанию – мастерская общения.

***Цель:*** научить старшеклассников реально оценивать себя и других людей, познакомить с существующими законами межличностного общения, помочь учащимся в процессе самопознания и самовоспитания, дать практические советы по снятию стресса.

***Форма проведения:*** урок-практикум – мастерская общения.

***Оформление:***

► «Всегда будь своей воли хозяином, совести же своей рабом». (М. Эшенбах);

► «Упрямство есть слабость, имеющая вид силы, она происходит от нарушения равновесия в союзе воли с разумом». ( В. А. Жуковский);

***Методические приёмы:***

1. Небольшой лекторий о самовоспитании; о методах и приёмах самовоспитания;

о системе самовоспитания;

**2**. Анкетирование «Дисциплина»; обсуждение заполненных анкет;

**3.** Составление памятки «Быть дисциплинированным»;

**4.** Задание – назвать ассоциации, которые связаны со словом «воля»;

**5**.Разбор конкретных ситуаций;

**6.** Тест «Ваша воля»;

**7.** Речь о самообладании;

**8.**Тест «В порядке ли твои нервы?»;

**9.** Обучение приёмам, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями;

**10.** Знакомство с притчей, идея которой – учиться сдерживать свои агрессивные эмоции.

***ХОД ПРОВЕДЕНИЯ:***

*– Скажите, пожалуйста, ребята, что такое воспитание?*

***Воспитание*** – навыки поведения, привитые семьёй, школой, средой, проявляющиеся в общественной жизни.

Воспитание и самовоспитание – тесно связанные между собой процессы.

Успехи воспитания во многом зависят от самовоспитания.

*– Скажите, пожалуйста, ребята, как вы понимаете, что такое САМОВОСПИТАНИЕ?*

«**Самовоспитание** – деятельность, направленная на совершенствование своей личности». Иными словами, **самовоспитание – путь к совершенству.**

*– А скажите, пожалуйста, ребята, для кого из вас значима проблема самовоспитания? Кто из вас на полном серьёзе сам себя старается воспитывать?*

*– А для чего необходимо самовоспитание?*

Самовоспитание необходимо не только для развития в себе высоких нравственных и профессиональных качеств, но и для того, чтобы суметь использовать громадные резервы нашего мозга и тела.

Многие психологи предлагают разные **методы** и **приёмы** самовоспитания.

Как вы думаете, что это за приёмы, можете ли вы их назвать?

☻ Самоприказ – короткое отрывистое распоряжение, отданное самому себе: *«Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!»* – помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики. Самоприказ применяется, когда человек уже убедил себя, что надо вести себя определённым образом. Он ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнить намеченный план действий. В этот момент и появляется необходимость в приказной форме решительно потребовать от себя необходимого действия. В следующий раз выполнить такое действие будет легче.

☻ Самовнушение – помогает владеть собой в самых трудных ситуациях. В течение нескольких недель, а иногда и месяцев с целью изменения поведения в нужную сторону по многу раз в день произносится заранее подготовленная фраза: «*Я ни при каких обстоятельствах не буду повышать голос!», «Я буду слушать собеседника, не перебивая как бы мне трудно не было!», «Меня не выведут из себя никакие нападки окружающих!»* повторение завыученных формул осуществляется до тех пор, пока уверенность не становится непоколебимой, не оставляя ни тени сомнений в возможности справиться с собой, вести себя в соответствии с самовнушением. Особенно действенным самовнушение бывает в тех случаях, когда проводится перед сном или сразу же после утреннего пробуждения, лёжа в кровати. К различным формулам самовнушения предъявляется одно требование – они должны представлять категорическое и обязательно положительное утверждение: «Я уверен в себе!», «Я овладею этим материалом!»

☻ Самоодобрение – во многих жизненных ситуациях целесообразно вспоминать о своих успехах. Ободряя себя, надо не бороться со своими недостатками, а изменить своё отношение к ним. Относиться, скажем. К длинному носу, оттопыренным ушам, низкому росту с юмором. «У меня самые красивые уши в мире, – улыбаясь, говорил древнегреческий философ Сократ. – Назначение ушей – воспринимать звуки. Мои огромные оттопыренные уши позволяют делать это наиболее эффективно».

☻ Самокорректировка – даёт возможность быстро успокаиваться в сложных ситуациях, приучает держать себя в руках, позволяет преобразовать хаос негативных мыслей и чувств, разрушающих жизненный потенциал и гармоничную структуру.

☻ Саморегуляция – предусматривает обучение умению следить за внешними проявлениями эмоциональных состояний, служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки.

☻ Самостимуляция – в случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Умница!», «Молодец!», «Здорово получилось!» а в случае неудачи мысленно выговаривать себе: «Плохо!», «Стыдно!»

Самовоспитанию надо учиться. Жизнь нас убеждает: первый и наиболее ощутимый результат самовоспитания выражается в том, что ученик стал думать о самом себе. Задумался над вопросом: что во мне хорошего и что плохого?

Выдающийся педагог **А. С. Макаренко** писал: «Я *понял, что легко научить человека поступить правильно в моём присутствии, а вот научить его поступать правильно, когда никто не видит, не слышит и ничего не узнает, – это трудно…»*

*– Поднимите, пожалуйста, ребята, руки те, кто иногда прячется за спины других* *ребят, когда в класс входит кто-то из взрослых, и надо вставать?*

*– Поднимите, пожалуйста, ребята, руки те, кто иногда фантик от конфеты, пакетик от кириешек, другие ненужные бумажки прячете в парту, или кладёте под парту? Кто иногда из вас позволяет себе нарисовать на парте?*

*– Поднимите, пожалуйста, ребята, руки те, кто иногда может позволить себе толкнуть нарочно грубо своего товарища? Или специально спрятать чужую вещь?*

Именно поэтому могут возникать конфликты как с учителями, так и с одноклассниками. Хотя в теории знает из вас каждый, что так-то делать нельзя.

Желание «пошалить», а также безнаказанность, иногда доставляет неприятность окружающим людям, а порой и приносит боль и вред.

Пример: старшеклассник ударил спускавшегося впереди первоклассника головой об стенку. Результат – гематома на голове, упало зрение.

Около раздевалки старшеклассники могут позволить себе ударить по голове ученика младшего класса своими сумками по голове.

Человек становится воспитателем самого себя тем в большей мере, чем глубже он познаёт человека и человеческое.

Самовоспитанием человек должен заниматься с раннего детства и всю жизнь.

**Из чего складывается система самовоспитания?**

Одной из важных составных частей этой системы является работа над **дисциплиной**.

**Анкетирование «Дисциплина».**

1. Что означает слово «дисциплина»?
2. Какая бывает дисциплина?
3. Что такое дисциплинированность?
4. Как вы понимаете слово «дисциплинировать»?
5. Как вы думаете, кому нужна дисциплина?
6. Как ты думаешь, дома у вас существует дисциплина?
7. Твоя дисциплинированность в школе, в других общественных местах

и дома отличается?

1. Ты себя считаешь дисциплинированным, пунктуальным человеком?
2. С кем тебе приятно общаться: с дисциплинированным или недисциплинированным сверстником?
3. Дисциплина – это свобода или неволя?
4. Что даёт тебе лично дисциплина?

***Обсуждение заполненных анкет.***

Замечательный педагог **В. А. Сухомлинский** писал: *«То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности и тем более в зрелом возрасте».*

***Вручаю ПАМЯТКУ «Дисциплина».***

1. Дисциплина – обязательное для всех членов какого-нибудь коллектива подчинение установленному порядку, правилам.

**2.** Воинская, трудовая, школьная дисциплина.

**3.** Дисциплинированность – привычка к дисциплине, сознание собственного и общественного долга.

**4.** Дисциплинировать – приучить к дисциплине, к строгому порядку, выдержанность в чём-нибудь.

**5.** Пунктуальный – крайне точный, аккуратный в исполнении чего-нибудь человек.

Продолжаем дальше рассуждать о том, из чего складывается система самовоспитания.

Прежде всего, необходимо выбрать себе достойную **цель**. Даже если спустя какое-то время ваши жизненные планы изменятся, вы к этому моменту сумеете обрести очень важное качество – **целеустремлённость**.

Но для нравственного самовоспитания одной целеустремлённости мало, необходимо развивать ещё и … **волю**.

Задание: назовите, пожалуйста, ассоциации, которые у вас связаны со словом «воля».

«**Воля** – это способность человека к выбору деятельности и внутренним условиям, необходимым для её осуществления».

*– Скажите, пожалуйста, ребята, какой человек по вашему мнению является волевым человеком?*

**Волевой человек** – человек с твёрдым характером. Самая большая победа – это победа над самим собой.

Вообще потребность в достижениях – очень важная черта личности.

Психологи выяснили, что люди с высокой потребностью достижений более творчески подходят к решению любых проблем, лучше учатся, эффективнее работают.

Человек должен быть хозяином своей воли.

Воля, напряжение духовных сил – вот источник, из которого человек черпает способность творить добро и бороться против зла.

*– Вспомните, пожалуйста, ребята, приходилось ли вам в каких-либо случаях проявлять свою волю? Приведите конкретные примеры.*

**Ситуативный практикум**: три одноклассника 9-ого класса одинаково недолюбливают геометрию.

▪ Володя начал выполнение домашнего задания именно с этого урока.

▪ Дима начал выполнять домашнее задание, придя вечером домой после тренировки.

▪ Сергей решил не выполнять домашнее задание, так как подумал, что всё равно ничего по геометрии не понимает и не сможет выполнить задание, так зачем терять время?

*– Что можете сказать о воле всех этих трёх ребят?*

*– Поднимите, пожалуйста, руки, ребята, кто считает себя волевым человеком или считает, что у вас есть сила воли?*

*– А как вы считаете, ребята, волю можно тренировать?*

**Тест «Ваша воля».**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Делаете ли вы по утрам зарядку?   А). Да – 2;  Б). Нет – 0;  В). Иногда – 1.  **2.** Кто вас будит по утрам?  А). Мама – 0;  Б). Будильник – 1;  В). Встаю сам – 2.  **3.** Если вам приходится выбирать между тем, что надо делать (уроки, например), и тем, что интересно, что вы выберете?  А). Делаю то, что интересно – 0;  Б). Когда как – 1;  В). Делаю дело – 2;  **4.** Можете ли вы отказаться пойти с друзьями, если у вас запланировано другое занятие?  А). Могу – 2;  Б). Иногда – 1;  В). не могу – 0. | **5.** Всегда ли вы выполняете свои обещания?  А). Нет – 0;  Б). Иногда – 1;  В). Да – 2.  **6.** Можете ли вы заставить себя сдержаться, если кто-то вас обидел?  А). Нет – 0;  Б). Иногда – 1;  В). Да – 2.  **7.** Сможете ли вы устоять, если попадёте в компанию, где принято курить, выпивать?  А). Нет – 0;  Б). Не уверен – 1;  В). Да, смогу – 2.  Против каждого ответа стоит балл, который каждый должен поставить.  **► 14** баллов – с вашей волей пока всё в порядке, но работать над собой надо всегда. |

**►** От **7** до **14** баллов – с вашей волей есть проблемы. Вероятно, недооцениваете возможную силу воздействия на неё. Если не развивать волю, она вас может подвести в неподходящий момент.

**►** Меньше **7** баллов – вам с вашей «волей» надо держать ухо востро. Вы ещё не поняли, что кто-то может почувствовать изъяны в вашем волевом развитии и принести вам вред.

Волю, как и тело, можно тренировать. Попробуйте сказать себе: «Надо!» и твёрдо следуйте этому, даже если и не хочется. Воля как раз и проявится в том, что вы научитесь делать нелюбимые дела, научитесь договариваться с самим собой.

**Примеры**:

1. Выберите предмет в школе, который вам не нравится, представляется скучным и неинтересным. Подготовьте по нему доклад или сделайте какую-то другую интересную самостоятельную работу.

2. Не хочется помогать родителям по дому, а надо.

3. Не хочется делать зарядку, а всё равно не отступайте.

4. Не хочется отвлекаться от телепросмотра, но необходимо учить уроки.

Когда вы сможете преодолеть себя, то увидите, что и окружающие вас люди стали к вам относиться с большим уважением и любовью.

Сильная воля помогает человеку преодолеть любые невзгоды.

И НАОБОРОТ, если в характере человека сила воли отсутствует, то он в трудных жизненных ситуациях, может оказаться «на дне». (Разочарованные в любви – парни, которых не дождались из армии, «мамы-одиночки»).

Сила воли помогает обрести и физическую силу. Ведь физические упражнения и спортивные тренировки неизбежно требуют от человека волевого усилия.

**Лев Николаевич Толстой** близким людям давал такой **совет**:

*«Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу,* ***жертвуя низшие цели высшим****».*

Чтобы достичь поставленной цели, нужно представлять себе, как вы будете это делать, иными словами, иметь план действия.

Попробуйте поставить цель для себя на определённый период (месяц, полугодие, год). Подумайте, чья помощь вам понадобится, а что вы можете сделать сами.

Можно записать такую цель-задание в тетради и фиксировать, что удалось сделать за определённый период. Какое наслажденье и радость вы испытаете, когда цель будет достигнута! ВАЖНО, чтобы цели были благородными, а не низменными.

Каждый человек может разработать для себя положительную программу внутренней настройки, используя самопознание. НО самое главное, чтобы у вас сформировалась положительная система действий, поступков.

Имея уже достаточный опыт работы в школе, я ещё давно заметила, работая классным руководителем, что многие ребята – особенно мальчики – стремились развивать в себе, прежде всего, силу воли. Превыше всего они ценили целеустремлённость. «Если нет целеустремлённости. Нет силы воли – ничего в жизни не добьёшься!» – говорили они.

**НО**! Тогда тем ребятам вряд ли приходило в голову, что целеустремлённость и сила воли не характеризуют **ГЛАВНОГО** в человеке – хороший он или дурной. Ведь неизвестно, что он будет в своей жизни делать «целеустремлённо»: помогать людям или вредить им?

Вряд ли вызовет наше восхищение учёный, целеустремлённо убирающий с пути талантливых коллег только потому, что они могут с ним конкурировать. Ибо цель его – дурная: не процветание науки, а своё собственное процветание, а средства нечестные: обман и клевета. Но главное, что породило и эту цель и средства – движущие им чувства: зависть, злоба, себялюбие.

И рядом с ним мы можем увидеть человека тоже волевого и целеустремлённого, усилия которого направлены на то, чтобы развивать науку, растить рядом с ним таланты, делать жизнь людей, его окружающих, радостнее и светлее. Им руководят другие чувства: доброжелательность, любовь к науке.

Именно поэтому мне кажется, что в юношеском возрасте очень важно для человека **воспитание чувств**.

*– Скажите, пожалуйста, ребята, что такое, по-вашему, самообладание?*

***Самообладание*** – способность владеть собой, выдержка и хладнокровие.

*– А как вы считаете, ребята, всегда ли можно верно распознать самообладание?*

Самообладание, кстати, не всегда верно распознаётся: мы часто путаем спокойствие с самообладанием.

Представьте: что-то случилось, люди волнуются, растеряны – и вдруг в этой обстановке общей эмоциональной возбуждённости мы замечаем абсолютно спокойного человека. Мы испытываем к нему естественное уважение: какая выдержка, какая сила духа!

А если его спокойствие объясняется не силой духа, а слабостью эмоций, их неразвитостью? Если он спокойно стоит перед жертвой несчастного случая только потому, что не способен к живому чувству жалости, сострадания?

Бесспорно, самообладание – одна из важнейших ступеней на лестнице нашего совершенствования. Но есть ещё и другие ступени, на которые, пожалуй, надо подняться раньше – на них человек вырабатывает глубину, напряжённость, богатство, и многооттеночность эмоций.

**Самообладание** – это искусство владеть своими чувствами, может быть, тормозить их там, где надо. Но тормоз нужен не сам по себе – тормоз бывает нужен там, где есть движение!

*– А как вы считаете, ребята, в человеческих взаимоотношениях важно сохранять самообладание?*

*– А поднимите пожалуйста, руки те, кому не всегда удаётся сохранять самообладание во взаимоотношениях с людьми?*

*– Какие ситуации, как правило, для вас являются провокационными? Или какие поступки людей вас провоцируют на потерю самообладания.*

*– Скажите, пожалуйста, ребята, как можно назвать реакцию организма на предъявленное ему требование?* Реакция организма на любое предъявленное ему требование – это **стресс.**

Жить вообще без стрессов не может никто, однако разумному поведению в стрессовой ситуации может научиться каждый. Неудовлетворённость жизнью, хронический разрыв между желаниями и возможностями, длительные нервные перегрузки способны разрушить самый крепкий организм, так что в расхожем утверждении «все болезни от нервов» есть немалая доля истины.

**Тест** ***«В порядке ли мои нервы?»***

С помощью этого несложного теста вы сможете проверить состояние своих нервов.

**1.** Хлопаете ли вы дверью, выходя из квартиры?

**2.** Раздражают ли вас расставленные в комнате вещи, задеваете ли вы их, ходя по комнате?

**3.** Теряете ли вы самообладание в споре?

**4.** Прерываете ли вы собеседника?

**5.** При разговоре размахиваете ли вы руками?

**6.** Вы не можете удерживать кончиками пальцев лист бумаги так, чтобы он не дрожал?

**7.** Говорите ли вы иногда сами с собой?

**8.** Обижаетесь ли вы по пустякам?

**9.** Долго ли вы не можете вечером заснуть?

Результаты теста:

▪ Если **на все вопросы** вы ответили «да», знайте – ваше нервное напряжение уже перешло все границы!

▪ Если вы ответили «да» **семь** раз – намечается тенденция «жить на нервах», что, очевидно, не приведёт к добру.

▪ Если среди ваших ответов только **три** «да» или даже меньше, то можете считать свои нервы в порядке.

Но как научиться выходить из неприятных ситуаций с наименьшими потерями?

Вот несколько простых **ПРИЁМОВ**, которые помогают справиться с нестандартными ситуациями.

**1.** Попробуйте многократно осмыслить предстоящее событие, чтобы привыкнуть к будущей ситуации. Как известно, привычное и знакомое волнует меньше, чем неизвестное и неопределённое.

**2.** Мысленно проанализируйте решение задачи, и вы придёте к выводу: «Я решил сложные проблемы, решу и эту». Однако надо помнить, что этот приём может подвести излишне самоуверенных людей, помешав им как следует подготовиться к работе.

**3.** Заранее подготовив себя к вероятной неудаче, пережив её, вы сохраните присутствие духа, если оправдаются мрачные прогнозы.

Главный персонаж хорошо известной вам басни **И. А. Крылова** – **лиса** нашла свой способ не поддаваться житейским огорчениям. Когда из её попыток полакомиться виноградом ничего не вышло, лиса утешилась тем, что сказала себе «виноград зелен».

С точки зрения психологии лиса обесценила неудачу, избежав тем самым переживаний по поводу своей потери.

Забывать о неприятностях и неудачах надо уметь.

Как тут не вспомнить слова китайского философа **Конфуция**, утверждавшего, что быть обманутым и ограбленным – это значительно меньшая беда, чем продолжать помнить об этом долгое время.

Но, предположим, с вами случилась неожиданная и серьёзная неприятность. В такой момент очень сильно велик риск поступить необдуманно и опрометчиво. Вы встревожены, в голове непрерывно повторяется пережитое, и в результате оказывается, что вы не способны ни о чём больше думать. **!** Запомните: не торопитесь действовать, особенно если вами движет такое чувство, как раздражение.

*«Гнев – плохой советчик»,* – говорили древние. Организм под воздействием стресса подготовился к защите, в нём всё мобилизовано для интенсивной работы. Вот и дайте своему организму работу для мышц. Неважно какую. Важно в данной ситуации утомляться физически. Через несколько минут вы почувствуете, как усталость вытесняет навалившуюся душевную тяжесть и нервное напряжение уменьшается. Конечно, случившаяся неприятность от этого не исчезнет, но зато вы готовы всё обдумать.

Когда идёт дождь, мы сидим дома или берём с собой зонт. Мы знаем, что законы природы, по которым идёт дождь, зависят не от нас, и просто стараемся к ним приспособиться.

Но когда вдруг возникает конфликт, и вместо сдержанного общения и разумного диалога начинается ссора.

*– Поднимите, пожалуйста, руки, кто из вас умеет признавать, что в каком-либо конфликте не прав именно ты?*

Как правило, каждому из нас, всегда кажется, что не прав именно другой человек.

*–* А как вы думаете, о чём думает наш партнёр, с которым случился конфликт? Он думает о нас то же самое.

Мы и не подозреваем, что законы общения так же объективны, как и законы природы.

Проведём психологический **эксперимент** – представьте себе, что перед вами – вертикальная шкала. На её верху расположились самые умные люди, а внизу – самые глупые. Найдите своё место на этой шкале. Вы разместили себя посредине? Нет, немного выше. Верно? Может, вы думаете, что я умею читать чужие мысли? Нет. Я просто знаю законы психологии. Большинство людей размещают себя именно здесь. Какой вывод можно из этого сделать?

**В**ывод: ***Общаясь с любым человеком, мы всегда должны помнить, что любой человек сам о себе хорошего мнения.***

Поэтому при общении важно следить, чтобы с вашей стороны не было пренебрежительных жестов, снисходительного выражения лица, оскорбительного тона речи и тому подобного.

Любой человек, даже самый конфликтный по своей сути, не конфликтует всё время. Состояние конфликта губительно, в первую очередь, для самого конфликтующего человека. Любые назревающие конфликтные ситуации надо учиться уметь свести на нет, или стараться разрешить их мирным путём.

**ПРИТЧА**

… Жила-была невероятно злая и очень ядовитая Змея. Однажды она повстречала доброго Мудреца, который посоветовал перестать ей обижать людей. Змея утратила свою злобность и решила жить со всеми в мире. Слух о том, что Змея сделалась неопасной, дошёл до людей. Они стали издеваться над ней: оскорблять, насмехаться, бросать камни, таскать её за хвост.

Змея пожаловалась Мудрецу, но тот ответил: «Я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдание, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль притчи проста – невозможно полностью устранить людские недостатки. Всегда найдутся люди, которые рано или поздно будут доставлять нам какие-либо неприятности, найдут удобный случай «дёрнуть нас за хвост». Однако мы должны, следуя совету Мудреца, уметь сдерживать свои агрессивные эмоции.

В. А. Герасимова. Классный час играючи. Выпуск 6. Москва, 2005 г.