Сущность самовоспитания и его результаты.

**Цели:**

* Дать возможность воспитанникам самим выяснить сущность и значение самовоспитания в жизни человека; стимулировать их собственный интерес к самовоспитанию.
* Ознакомить с понятиями: самовоспитание, самооценка, воля, характер, целеполагание, самоубеждение.

*Всякое воспитание есть, в конечном счете самовоспитание.*

 ***Л. Выгодский***

1. Детям предлагается оценить по степени значимости для себя изучаемую тему. Они оценивают тему по 10-бальной шкале. Детям предлагаются следующие критерии оценки темы.

**А.** Полезно;

**Б.** Интересно;

**В.** Важно;

**Г.** Необходимо;

**Д.** Увлекательно.

 2.1. На доске написано слово «самовоспитание». Детям предлагается оформить на листах свою ассоциограмму на слово *«самовоспитание».*

2.2. По желанию дети озвучивают собственные ассоциограммы.

2.3. Перед каждым учеником лежит лист с утверждениями, объясняющими понятие «самовоспитание».

Кто из вас не хотел бы стать лучше, умнее, красивее, успешнее, счастливее? Так вот, одна из самых важных жизненных истин состоит в том, что человек делает, строит, воспитывает, формирует себя сам.

Словарь С. И. Ожегов:

*Самовоспитание*  – воспитательная работа над самим собой.
*Самовоспитание* – сложное слово: само и воспитание. Само означает, что вы воспитываете, делаете, формируете сами себя.

Словарь С. И. Ожегов:

*Воспитание* – это сознательное воздействие на кого-либо с целью привить ему определенные качества.
*Самовоспитание*  – это работа над собой. Все силы в этой работе направлены на себя, и результатом этой работы становитесь вы сами (только теперь вы уже другие, в другом качестве). Человек сам ставит цель этой работы, сам её проектирует, сам действует и сам получает результат. Бывает, ему не нравятся некоторые черты его характера, они ему мешают в жизни, он пытается от них избавиться и хочет, чтобы других, добрых качеств, было больше. Тогда он сам, разобравшись в себе, ставит цели, ищет пути их достижения, начинает работать над собой и получает результат — нового, лучшего себя.

С кого брать пример? Примеров вокруг вас много, надо только видеть их. Большинство великих людей России добивались побед и славы, работая над собой, побеждая свои недостатки и развивая лучшие качества: Александр Невский, Дмитрий Донской, Александр Суворов, Михаил Кутузов, Василий Чапаев, Георгий Жуков, Лев Толстой, Максим Горький и другие.

**3. Причины необходимости самовоспитания.**

1. Человек постоянно меняется в изменяющемся мире. Его силы и способности совершенствуются. Самовоспитание необходимо для самоопределения и самоутверждения.

2. Человек – очень тонкий организм. Он подвержен стрессам, расстройствам. Человеку необходимо самовоспитание для того, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье.

3. Научно – технический прогресс требует от человека большей отдачи, работоспособности, исследовательских умений. Этому способствует самовоспитание.

4. Наряду с физическим воспитанием необходимо духовное самовоспитание. Крушение нравственных идеалов способствует крушению нравственных качеств личности отдельных людей, и только Самовоспитание способствует совершенству человека.

5. Самовоспитание необходимо для любви и сохранения семьи, для сохранения семьи, для сохранения взаимного уважения, уступчивости, терпимости и умению прощать и быть прощенным.

Как шел к цели А.В. Суворов?



Будущий великий полководец Александр Васильевич Суворов рос неудачником — мал, тощ телом, слаб, некрасив. Мечтать о военной карьере ему было трудно. Отец надеялся, что он пойдёт по дипломатической линии. Учеником он оказался отменным: французский, немецкий, итальянский, латынь освоил с радостью, в библиотеке отца прочитал множество книг. Он мечтал стать полководцем и решил себя посвятить этой цели. Однако в ребячьих играх он терпел поражения. Тогда он решил научить себя переносить усталость и холод, закалять своё тело, тренировать выносливость, волю и силу. Вставая рано, он обливался холодной водой, скакал на коне в одной рубашке навстречу осеннему ветру и дождю. Был настойчив в достижении цели, упорен, даже непреклонен. Серьёзно занимался математикой, картографией и военной историей. Старый приятель отца Саши А. П. Ганнибал проэкзаменовал мальчика, дан его работе над собой высокую оценку. И сказал отцу: «Не препятствуй человеку заниматься тем, к чему он назначен». Так шел к цели двенадцатилетний Саша Суворов, прославивший в будущем русское воинство, русскую силу, доброе имя отца своего.

Рабочий день Петра Великого. «Я царь, а у меня мозоли на руках», - любил говорить Петр 1. Он не терпел безделья, и день его был заполнен до предела. Вставал очень рано до рассвета. В 3-4 часа утра – Совет министров, затем контроль за постройкой судов в Адмиралтействе. Нередко сам брался за топор. Затем дома занимался любимым токарным делом. За свою жизнь он освоил 14 ремесел. Затем обед, отдых. И снова – в мастерские, на строительство, осматривать корабли. Вечером навещал друзей и рано ложился спать. «Делу время – потехи час», - частенько напоминал Петр окружающим.

То академик, то герой,
То мореплаватель, то плотник –
Он всеобъемлющей душой
На троне вечный был работник.

А.С. Пушкин



**«Девиз жизни».**

*Ценить людей надо по тем целям, которые они перед собой ставят.*

 Н.Н. Миклухо-Маклай

В работе над собой необходимо четко представлять себе, что вы хотите достичь, что воспитать в себе.

  Чтобы получить образование, профессию, надо успеть прочитать (по прогнозам специалистов) 1200-1500 книг, т.е. примерно по 15-20 страниц каждый день. По максимальным подсчетам, у нас имеется 200000часов для работы. Попробуем представить, что мы эти часы тратим. Предвидя ваши сомнения, что времени на все полезное не хватит, ученые подсчитали это свободное от учебы в каждом дне время. Допустим, в сумме тратится: на сон, самообслуживание и еду – 10 часов в сутки, на учебу и общественную работу в школе – 7,5 часа, на приготовление уроков – 3,5 часа. Остальные 3 часа в сутки (а в воскресенье больше) будет времени свободным. Таким образом, в неделю школьник имеет30-32 часа свободного времени, в месяц 120-130 часов, а в год более 2000 (учитывая каникулы).

Перед вами лежит лист с утверждениями, объясняющими понятие «Самовоспитание». Утверждение необходимо объяснить, и разделить на две группы:

**А. Самовоспитанием заниматься важно, чтобы:**

а) не растеряться в этой жизни, найти своё место и самореализоваться;

б) открывать свои способности, на деле испытывать свои возможности, стать интересным и неповторимым человеком;

в) преодолеть свои недостатки, мешающие достигать значимые для человека цели;

г) достичь личного счастья, быть необходимыми другому человеку, создавать и обогащать любовь.

**Б. Человек может не заниматься самовоспитанием, если:**

а) живёт одним днём и не видит перед собой определённых целей;

б) не задумывается о себе как о личности;

в) живёт как потребитель;

г) пытается переложить ответственность на других людей;

д) он - слабый безвольный человек, не желающий преодолевать трудности.

Детям нужно выбрать то утверждение, которое кажется им наиболее значимым. Выбранное утверждение необходимо объяснить.

Учащимся нужно выбрать то утверждение, которое кажется им наиболее значимым. Выбранное утверждение необходимо объяснить.

**Воспитание характера**

Индивидуальные особенности поведения человека определяются его характером. Характер человека проявляется в его поведении, действиях и поступках. Как, к примеру, вы делаете уроки? Один делает быстро, другой медленно и основательно, третий сразу же берётся за дело и только после этого начинает думать, как лучше справиться с задачей. Или иной пример: одни из вас открыты, другие сдержанны в общении, замкнуты, думают только о своём, третьи переживают об общих для всех групповых делах, их заботит, как сделать жизнь группы интересной. Все эти особенности и есть черты характера.
Характером называют совокупность качеств человека, проявляющихся в особенностях его поведения и отношения к окружающей действительности.

**Рекомендации по выработке характера**

* Умейте критически оценивать своё поведение, достоинства и недостатки собственного характера.
* Убеждайте себя в необходимости стать лучше, поступать справедливее и добрее (убеждение — это выбор линии поведения).
* Внушайте себе: «Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Я уже такой, каким хотел стать».
* Рассуждайте перед сном: «День прожит не напрасно. Вот что я сделал полезного. Вот какие совершил ошибки. Вот что нужно сделать завтра».
* Держитесь всегда бодро. Управляйте своим настроением. Не впадайте в хандру.
* Научитесь поощрять себя за добрые дела для себя и для других.

**Воспитание воли**

Всякая деятельность — трудовая, общественная, познавательная — связана с преодолением больших и малых трудностей, затратой физических и интеллектуальных сил. Воля — психологическая основа защиты и ограничения человека от соблазнов «лёгкой жизни», «сиюминутных наслаждений», от всего того, что мешает ему быть Человеком. Можно сказать, что воля — это власть человека над самим собой: способность управлять собой, регулировать свою деятельность, строить свою жизнь в трудных условиях.

**Рекомендации  «Как победить себя, или  Пять «надо»**

Надо 1: Понаблюдать за собой и определить, каких из перечисленных волевых качеств недостаёт в твоём характере.
Надо 2: Начинать бороться с недостатками, проявляя и усиливая свои положительные качества.
Надо 3: Убеждать себя и приказывать себе поступать правильно.
Надо 4: Упорно контролировать свои действия. Составлять памятку каждый  вечер на следующий день, отмечая выполнение. Отмечать, что помешало довести дело до конца.
Надо 5: Подбадривать себя, поощрять прогулкой, отдыхам, маленьким сюрпризом самому себе.

**Учитесь дружить**

Друзья — это люди, которых связывают друг с другом взаимное доверие, единство взглядов и интересов и преданность, доходящая до самопожертвования.
Дружба — приносящие удовлетворение и радость, продолжительные отношения людей на основе духовного контакта или совместной деятельности, близких доверительных отношений, взаимной симпатии, помощи и сочувствия друг другу, самоотверженности друг ради друга.
Значение дружбы в жизни человека состоит в том, что она удовлетворяет одну из главных человеческих потребностей — потребность в защищённости, в общении, в близких отношениях с другим человеком. Дружба утверждает в человеке добро, гуманность, вселяет силу духа, даёт радость жизни.
Возникает дружба не сразу, а в процессе постепенного узнавания друг друга, а чтобы узнать человека, надо, как говорят, пуд соли с ним съесть. Основой дружбы служит единство взглядов, ценностей жизни, понимание интересов другого, взаимное уважение.

*Хочешь иметь хорошего друга — будь им сам.*

Воспитать в себе Человека с большой буквы нелегко: воспитать себя надо не на словах, а на деле и чтобы были видны результаты «и в лице, и в одежде, и в душе, и в мыслях». Для этого надо совершать благородные поступки, делать добро, преодолевать практические трудности, проявлять волю, бороться со злом в себе и окружающем мире, надо напряжённо трудиться. Надо быть самокритичным, терпеливым и мужественным.
Но не ждите успехов сразу, не обольщайте себя разовыми достижениями, не хвастайте хорошими поступками. Самовоспитание, самосовершенствование – это великий и долгий труд души, на который уходит иногда вся жизнь.
Трудно будет? Да, трудно, но, как вы уже имели возможность убедиться, победа над трудностями, преодоление себя приносят высочайшие духовное удовлетворение.

Чем больше трудностей в борьбе,
Тем и победа будет краше;
Не в этом ли величье наше,
Чтоб велеть самим себе?

 *Лопе де Вега*