**Этикет.Ка**

**Тема: «Не позволяй душе лениться»**

Цель: увлечь детей идеей воспитания воли и характера.

Задачи:

Привлечь внимание к понятиям “характер”, “воля”.

Ознакомить учащихся с биографиями людей, известных своим сильным характером – Суворова, Бетховена, А. Маресьева, М. Девятаева, Н. Островского.

Дать возможность детям проверить силу своей воли в ходе тестирования.

Дать конкретные рекомендации по самовоспитанию.

Ход мероприятия.

Наш сегодняшний час общения называется “Не позволяй душе лениться…”. Посмотрите, как я написала название. Как вы думаете, почему я поставила не восклицательный знак, а многоточие?

Совершенно верно. Мне хочется, чтобы мы с вами вместе поразмышляли на эту тему. А о чём, собственно, мы будем размышлять? Вы слышали это стихотворение Заболоцкого (песня группы Круиз)

Не позволяй душе лениться,
Чтоб воду в ступе не толочь,
Душа обязана трудиться
И день, и ночь, и день, и ночь.

- Как вы понимаете эти строки?
- Как должна трудиться душа?
- Что означает выражение “толочь воду в ступе”?

Давайте обратим внимание на экран. Эпиграфом к нашему часу общения я выбрала афоризм: “Посеешь привычку – пожнёшь характер, посеешь характер – пожнёшь судьбу”.

- Кто сможет объяснить значение этой пословицы или, может быть, привести пример?
- Попробуем дать определение понятию “характер”!
- Вот как объясняется значение этого слова в словаре Ожегова… (ученик читает).
- Какие пословицы и поговорки о чертах характера вы знаете?

А я нашла вот такие пословицы: …

|  |  |
| --- | --- |
| Авось да как-нибудь | а человек – умом. |
| Взялся за гуж – | а труслив, как заяц. |
| Жаден, как волк, | не говори, что не дюж. |
| Красна птица пером, | на себя погляди. |
| Кто за все берется, | себя губить. |
| Других не суди – | черти водятся. |
| В тихом омуте | тот крепок бывает. |
| Ахи да охи | не дадут подмоги. |
| Злого любить – | тому ничего не удается. |
| Кто гнев свой одолевает, | до добра не доведут. |

Давайте их восстановим! Итак, что у нас должно было получиться?

Авось да как-нибудь до добра не доведут.

Взялся за гуж – не говори, что не дюж.

Жаден, как волк, а труслив, как заяц.

Красна птица пером, а человек – умом.

Кто за всё берётся, тому ничего не удаётся.

Других не суди – на себя погляди.

В тихом омуте черти водятся.

Ахи да охи не дадут подмоги.

Злого любить – себя губить.

Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает.

- Скажите, какие из этих пословиц говорят о том, как должна трудиться душа, т.е. о самовоспитании?
- А на какие две большие группы вы бы разделили все человеческие качества, или черты характера? (на положительные и отрицательные, или сильные и слабые).

Верно. По большому счёту, самый главный признак характера – это его сила. Сильный характер или нет, или сильная воля у человека или слабая.

- Что это значит – иметь силу воли?
- А сильная ли воля у вас, как вы думаете? Давайте ответим на вопросы теста.

“Сильная ли у тебя воля”

1. В состоянии ли ты завершить работу, которая тебе неинтересна?

Да.
Не знаю.
Нет.

2. Преодолеешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?

Да.
Не знаю.
Нет.

3. Когда попадаешь в конфликтную ситуацию, в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы посмотреть на себя со стороны?

Да.
Не знаю.
Нет.

4. Если тебе пропишут диету, сможешь ли ты преодолеть кулинарные соблазны?

Да.
Не знаю.
Нет.

5. Найдешь ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?

Да.
Не знаю.
Нет.

6. Быстро ли ты сдаёшь книги в библиотеку?

Да.
Не знаю.
Нет.

7. Если у тебя вызывает страх посещение зубоврачебного кабинета, сумеешь ли ты в последний момент не изменить своего намерения идти к врачу?

Да.
Не знаю.
Нет.

8. Будешь ли принимать очень неприятное лекарство, которое тебе настойчиво рекомендует врач?

Да.
Не знаю.
Нет.

9. Сдержишь ли сгоряча данное обещание, даже если выполнение его принесет тебе немало хлопот?

Да.
Не знаю.
Нет.

10. Строго ли ты придерживаешься распорядка дня?

Да.
Не знаю.
Нет.

11. Тебя не заставит даже самая интересная телепередача отложить выполнение домашней работы?

Да.
Не знаю.
Нет.

12. Сможешь ли прервать ссору и замолчать, какими обидными ни казались бы обращенные к тебе слова?

Да.
Не знаю.
Нет.

Обработка результатов теста

Ответ “да” оценивается в 2 балла; “не знаю” – 1 балл; “нет” – 0; затем суммируются полученные баллы.

Интерпретация результатов теста

1-12 баллов - с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: “Что мне, больше всех нужно?”. Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

13-21 балл - сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22-30 баллов - с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться - вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждает окружающим. Сила воли - это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

- Есть у нас в классе люди с сильной волей?
- А обязательно ли надо нам иметь сильную волю? Для чего это надо?

Как воспитать у себя сильную волю и твёрдый характер? Эти качества утверждаются у человека, прежде всего, при преодолении различных препятствий – внутренних и внешних.

Внутренние препятствия создаются самим человеком – его ленью, пугливостью, упрямством, ложным самолюбием, стеснительностью, пассивностью, сомнениями.

Внешние препятствия могут создаваться со стороны других людей, трудностями выполнения задачи, профессиональными сложностями и др.

*Первым* и решающим условием воспитания воли является воспитание в себе чувства долга.

*Вторым* условием воспитания воли является овладение уменьем хотеть.

*Третье* условие воспитания воли — не принимать решений неисполнимых

*Четвёртым* условием воспитания воли является образование привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия, смотреть на них со стороны.

*Последнее* условие воспитания воли — постоянная тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное упражнение волевого усилия.

Психологи утверждают, что очень ценно для самовоспитания иметь перед собой какой-то жизненный идеал, стремление быть похожим на какого-либо человека. В истории наиболее известен, видимо, пример самовоспитания Александра Васильевича Суворова. Он родился маленьким, очень слабеньким ребёнком, но он постоянно работал над собой, делал гимнастику, спал на досках, умывался снегом, много читал военной литературы и стал военным, генералиссимусом, написавшим книгу “Наука побеждать”.

Он постоянно размышлял о том, как у него получается преодолевать себя, свои слабости. Однажды он написал:

“Я же знаю, как стать сильным. Почему же я им не стал? Мне просто расхотелось заниматься гимнастическими упражнениями. Сильным стать хотелось, а делать что-то для этого не хотелось. Значит, во мне два противника. И ленивый опять победил. А уж если я сам с собой справиться не могу, то куда мне ещё с кем-то тягаться? Значит, нужно побеждать самого себя. Пусть моя воля, а не лень, будет законом. Если лень меня победит, то меня будут побеждать все. А если я её буду побеждать, то мне уже никто страшен не будет”. (Александр Суворов)

- А какие вы знаете примеры великих людей, известных своей силой воли?

Я буду показывать портрет, а вы догадайтесь, о ком пойдёт речь. Но сначала давайте прикроем глаза и послушаем…(“Лунная соната” Бетховена) Кто же этот человек?

Рассказ ученика о Бетховене, подготовленный дома.

А сейчас я вам прочитаю, а вернее, даже на память скажу слова одного очень сильного человека – любой учитель у нас знает эти слова наизусть: “Самое дорогое у человека – это жизнь. Она даётся ему один раз, и прожить её надо так, чтобы не жёг мучительный позор за мелочное и подленькое прошлое, и чтобы , умирая, ты мог сказать, что вся жизнь и все силы отданы самому прекрасному на земле – борьбе за освобождение человечества”. Из какого произведения эти строки?

Рассказ о Николае Островском.

Посмотрите, вот перед нами портрет Алексея Маресьева. Кто знает, кто он и в чём его подвиг?

Рассказ о Маресьеве.

- Как вы считаете, обязательно ли человек должен совершить подвиг, чтобы мы сказали: “Это человек с твёрдой волей”?
- Может быть, вы знаете в жизни таких людей?
- На кого вы хотели бы быть похожими?
- Так что же нужно делать, если хочешь закалить волю? И как узнать, надо ли её закалять?

Сначала надо сесть и поставить перед собой цель, т.е. подумать о себе, провести рефлексию – что в вас есть хорошего, а чего вам не хватает в характере.

Самое главное, конечно, для нас учёба. Как же заставить себя регулярно учить уроки? Ведь их так много, столько усилий надо приложить…

А в какое время вы учите уроки? За столом или где попало? Погуляли вы до того, как учить уроки, или нет? Оказывается, успешность выучивания уроков зависит даже от этого. Поэтому первым шагом по воспитанию силы воли должен быть маленький конкретный поступок: сесть за стол в определённое время, разобрать стол, навести на нём порядок, открыть дневник и начать учить уроки. Выучили предмет – отметьте галочкой. Заметьте, что вести записи обязательно! Вечером вспомните, что вам удалось, а что – нет, и запишите.

Вам, учащимся нашей школы, в какой мере проще в этом плане, так мы живём по режиму и уроки делаем в одно и то же время.

Решения Ваши должны быть конкретными, со сроком исполнения. Никогда не страшитесь неудач и не падайте духом, не ленитесь повторять попытки, и к Вам обязательно придёт успех.

Вот ещё некоторые советы психологов:

1) Когда вам хочется говорить, заставьте себя молчать.
2) Если кто-нибудь оскорбил вас, сдержите себя.
3) Заставляйте себя исполнять неприятные работы добросовестно и внимательно, без раздражения.

Гимнастические упражнения, выполнение какой-либо работы неинтересного характера сильно развивают волю. На этом принципе основаны следующие упражнения для укрепления воли:

1) Смешайте вместе по горсти семян (конопли, подсолнечников и т.п.), а затем, напрягая волю, разберите их по сортам.
2) Ежедневно, в точно установленное время, в течение 2-3 минут старайтесь рисовать одновременно одной рукой кружки, другой - квадратики. Такое упражнение служит и для сосредоточения внимания, и для концентрации воли.
3) Перебирайте четки, считая в то же время до 100, 200 и т.д.

Тема эта огромна и связана со многими другими – развитие внимания, памяти, логического мышления. Мы ещё не раз займёмся с вами самовоспитанием. А сейчас давайте посмотрим, как же мы усвоили вопрос воспитания силы воли. Что следует сделать в первую очередь? –

Поставить цель.

Затем – наметить конкретные шаги, связанные со временем исполнения.

Записывать свои результаты.

И вдобавок можно проводить аутогенную тренировку или гимнастические упражнения.

А сейчас давайте попробуем провести такую тренировку.

Сядьте удобно. Вы как бы размякли на солнышке, вам не хочется даже двинуть пальцем. Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Вначале дышите произвольно и неглубоко 6-8 раз, затем вдохните глубоко животом и выдохните воздух через рот узкой и слабой струёй, представьте, что этой струёй, как спиралью, вы обволакиваете всё тело, начиная с ног и до шеи. Повторяем 6-8 раз, во время выдоха произносим: “Я ограждаю своё сознание от неприятных эмоций”. Закончив упражнение, напрягите мышцы рук и ног, расслабьте их. Два-три раза подышите, имитируя зевок. Посмотрите в зеркало, улыбнитесь, вспоминая что-либо приятное.

Успехов вам в самовоспитании!

|  |  |
| --- | --- |
| Авось да как-нибудь | а человек – умом. |
| Взялся за гуж – | а труслив, как заяц. |
| Жаден, как волк, | не говори, что не дюж. |
| Красна птица пером, | на себя погляди. |
| Кто за все берется, | себя губить. |
| Других не суди – | черти водятся. |
| В тихом омуте | тот крепок бывает. |
| Ахи да охи | не дадут подмоги. |
| Злого любить – | тому ничего не удается. |
| Кто гнев свой одолевает, | до добра не доведут. |

“Сильная ли у тебя воля”

1. В состоянии ли ты завершить работу, которая тебе неинтересна?

Да.
Не знаю.
Нет.

2. Преодолеешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное?

Да.
Не знаю.
Нет.

3. Когда попадаешь в конфликтную ситуацию, в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы посмотреть на себя со стороны?

Да.
Не знаю.
Нет.

4. Если тебе пропишут диету, сможешь ли ты преодолеть кулинарные соблазны?

Да.
Не знаю.
Нет.

5. Найдешь ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необязательно?

Да.
Не знаю.
Нет.

6. Быстро ли ты сдаёшь книги в библиотеку?

Да.
Не знаю.
Нет.

7. Если у тебя вызывает страх посещение зубоврачебного кабинета, сумеешь ли ты в последний момент не изменить своего намерения идти к врачу?

Да.
Не знаю.
Нет.

8. Будешь ли принимать очень неприятное лекарство, которое тебе настойчиво рекомендует врач?

Да.
Не знаю.
Нет.

9. Сдержишь ли сгоряча данное обещание, даже если выполнение его принесет тебе немало хлопот?

Да.
Не знаю.
Нет.

10. Строго ли ты придерживаешься распорядка дня?

Да.
Не знаю.
Нет.

11. Тебя не заставит даже самая интересная телепередача отложить выполнение домашней работы?

Да.
Не знаю.
Нет.

12. Сможешь ли прервать ссору и замолчать, какими обидными ни казались бы обращенные к тебе слова?

Да.
Не знаю.
Нет.