

«Воспитывай себя сам!»

Самовоспитание - это сознательная, продолжительная, систематическая работа человека над собой в целях формирования и укрепления ценных личных качеств и преодоления недостатков.

Приемы самовоспитания

1. **САМОПРИКАЗ:** "Сказано - сделано!". Этому правилу нужно следовать ежедневно. По телевизору показывают интересный фильм, а тебе нужно решать задачи. Заставь себя выключить манящий экран, и ты одержишь победу. Психологи утверждают, что стоит научиться приказывать самому себе, и вырабатывается прочная привычка быстро, даже с удовольствием выполнять собственные команды.

2. **САМОКОНТРОЛЬ:** В одном из философских трактатов есть такие мудрые слова: "В конце концов каждый остается один; вот тут-то и важно, кто этот один". Старайся всегда следить за самим собой, за своими поступками и действиями даже когда остаешься один. Постоянно подводи итоги каждого прожитого дня. Для этого лучше всего перед сном (пусть это станет привычкой!) придирчиво просмотри свой план и проверь: что успел выполнить, а что нет. Проанализируй причины неудач и постарайся преодолеть их.

3. **САМООБОДРЕНИЕ:** Иногда очень полезно самому себе подсказать: "Я должен сделать это, я смогу". Знай, что безнадежных ситуаций не бывает. Будь оптимистом!

4. **САМОКРИТИКА:** Внимательно всматривайся сам в себя, отмечай свои достоинства и недостатки. Первое - для совершенствования. Второе - для устранения. Самокритично относясь к своим слабостям или плохим привычкам, старайся их преодолеть. Одновременно умей радоваться своим положительным качествам, совершенствуя и приумножая их,

5. **САМОВНУШЕНИЕ:** Восточная пословица гласит: "Кто скажет себе: "Сломай препятствие" - ломает его. Но кто остановится в нерешительности - тому придется отступить". Внушить что-то себе - значит поверить в это. Когда веришь, легче добиваться поставленной цели.

6. **САМООБЯЗАТЕЛЬСТВО:** С юных лет надо учиться быть верным слову. Помни об этом и старайся всегда выполнять все свои обещания, пусть даже и незначительные. Прежде чем обещать, подумай, сможешь ли его выполнить. В противном случае легко прослыть обманщиком.

Самовоспитание имеет начало, но не имеет конца. Совершенствовать свои духовные и физические качества нужно всю жизнь

Правила способствующие самовоспитанию:

Пять “надо”:

1. Всегда помогать родителям.
2. Выполнять требования учителей учиться добросовестно.
3. Быть честным.
4. Подчинять личные интересы коллективным.
5. Всегда и всюду проявлять добросовестность.

Пять “можно”:

1. Веселиться и играть, когда работа сделана на “отлично”.
2. Забывать обиды, но помнить, кого и за что ты обидел сам.
3. Не унывать при неудачах; если упорен, все равно получится!
4. Учиться у других, если они лучше тебя трудятся.
5. Спрашивать, если не знаешь, просить помочь, если не справляешься сам.

Пять “хорошо”:

1. Уметь владеть собой (не теряться, не трусить, не выходить из себя по пустякам)
2. Планировать каждый свой день.
3. Оценивать свои поступки.
4. Сначала думать, а потом делать.
5. Браться вначале за самые трудные дела.

Это нужно тебе самому!

1. Быть честным! Сила человека в правде, слабость его - ложь.
2. Быть трудолюбивым! Не бояться неудач в новом деле. Кто упорен, тот из неудач создаст успех, из поражений выкует победу.
3. Быть чутким и заботливым! Помни, к тебе будут хорошо относиться, если ты к другим хорошо относишься.
4. Быть здоровым и чистоплотным! Занимайся утренней гимнастикой, закаляйся, мойся до пояса холодной водой каждый день, следи за чистотой рук, час в день выделяй на прогулки и еще час отдай труду или спорту.
5. Быть внимательным, тренировать внимание! Хорошее внимание оберегает от ошибок в учении и неудач в игре, труде, спорте.

Этого делать нельзя!

1. Учиться без старания, лениво и безответственно.
2. Грубить и драться со сверстниками, обижать младших.
3. Терпеть у себя недостатки, иначе они тебя самого уничтожат. Будь сильнее своих слабостей.
4. Проходить мимо, когда рядом обижают малыша, издеваются над товарищем, нагло лгут в глаза честным людям.
5. Критиковать других, если сам страдаешь подобным же недостатком.