**Воспитай себя сам!**

**Утверждения, объясняющие понятие “самовоспитание”.**

**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 необходимым другому человеку, создавать и обогащать любовь.

**Б. человек может и 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. [1]

**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 физическое и психическое здоровье.

3. Научно- технический прогресс требует от человека большой 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 самосовершенству человека.

5. Самовоспитание необходимо для любви и сохранению семьи, для сохранения взаимного уважения, уступчивости, терпимости и умения прощать и быть прощённым. [1]

**Методы работы над собой.**

**1. Самоконтроль.** Наблюдайте постоянно за своим поведением. Записывайте главное в свой дневник, давайте оценку своим поступкам, результатам. “Во всех делах очень полезно переодически ставить знак вопроса к тому, что вы считали не требующим доказательства”. (Б. Рассел).

**2. Самовнушение**(самоубеждение, самоприказ) – это влияние человека на самого себя. С помощью самовнушения вы можете влиять на самого себя, создавать настроение, тренировать и укреплять волю и характер, удерживать себя в “руках”, владеть собой.

Пример формул самовнушения:

“Я сделаю это”, “Я верю в свои силы”, “Я не боюсь”, “Я не буду курить”, “Мне противно курить”, “Я в порядке”, “ Я здоров” и т. д.

**3. Тренировка воли.**Попытайтесь составить мысленный образ волевого человека. Пусть этот человек будет для вас мысленным эталоном, идеалом концентрации воли, духовных сил, устойчивости нервной системы, безграничной работоспособности. Представьте, как в вас вливается бодрость, молодая энергия.

**4. Зарядка.** Самовоспитание- это систематическая работа над собой. И самое простое и эффективное средство- ежедневная утренняя гимнастика. Заниматься можно по любой системе, но обязательно систематически. Упражнения могут быть любыми, но лучше разносторонними.

**5. Закаливание**. Если приучить себя находиться в самых противоположных состояниях, то все промежуточные состояния для вас не будут составлять проблем. Контрасты температур, эмоций, нагрузок – вот что закалит ваш организм.

**Нельзя научиться плавать, не войдя в воду. [2]**

***Использованная литература:***

1. Дереклеева Н. И. “Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся 6 – 11 классы или учимся жить в современном мире”. (“Вако” Москва 2004)

2. Селевко Г. К. , Тихомирова Н. И. , Левина О. Г. “Сделай себя сам” (“Народное