

Как управлять собой?

Марк Лисянский «Добрые слова»

Ах, как нам добрые слова нужны!

Не раз мы в этом убеждались с вами.

А может, не слова – дела нужны?

Они живут у каждого из нас,

На дне души до времени хранимы,

Чтоб их произнести в тот самый час,

Когда они другим необходимы.

Толерантность – это

- терпимость, стремление и способность к установлению и поддержанию общения с людьми;
- стремление к полноценной реализации своих способностей;
- устойчивость жизненной позиции, ценностей, идеалов

Основные черты, которые вам мешают жить в коллективе:

- **неуравновешенность,**
- **обидчивость,**
- **ЭГОИЗМ,**
- **лень,**
- **застенчивость,**
- **вспыльчивость,**
- **неуверенность.**

Основные черты, которые помогают жить в коллективе:

- любовь к людям,
- чувство юмора,
- доброта,
- вера в лучшее,
- умение слушать и слышать,
- целеустремленность,
- общительность,
- доверчивость,
- терпимость.

Что в человеке самое главное?

Золотое правило нравственности:

*«Относись к людям так,
как хочешь чтобы люди
относились к тебе»*



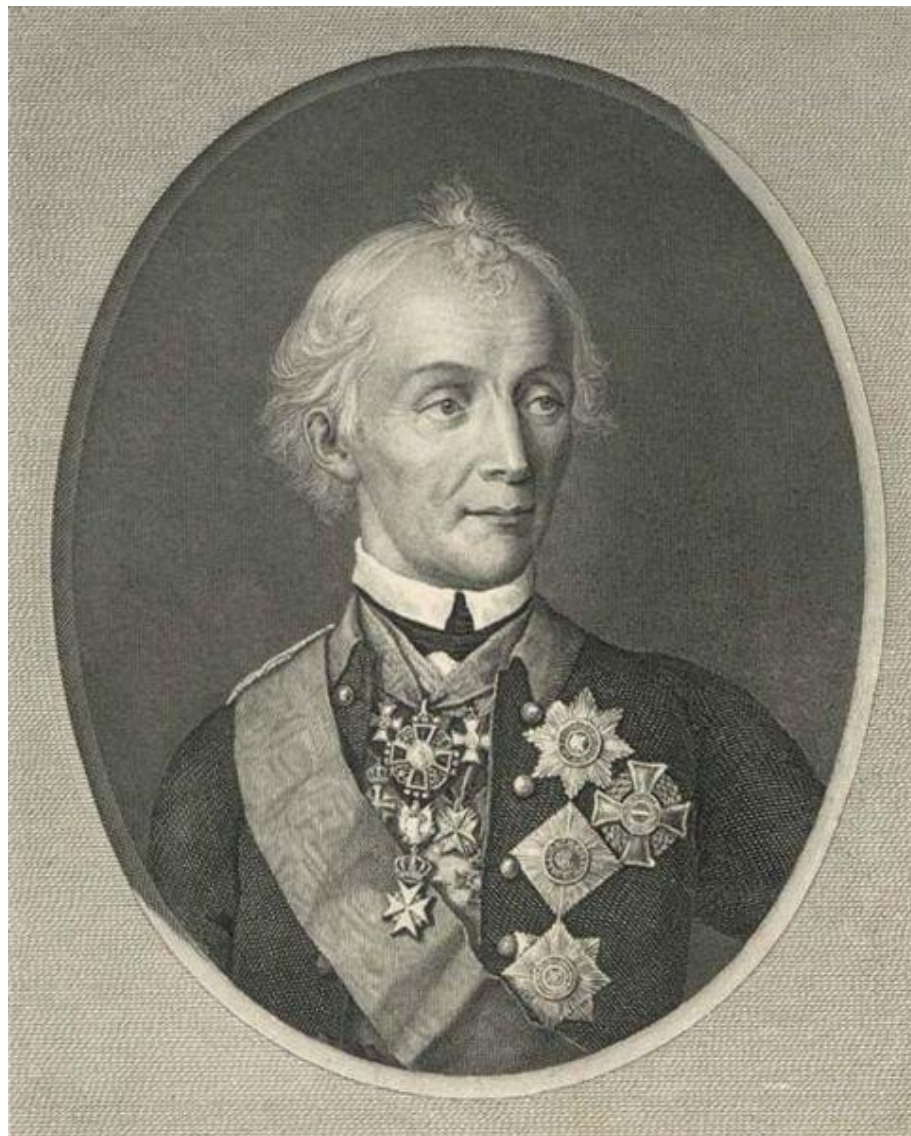
К.Э. Циолковский

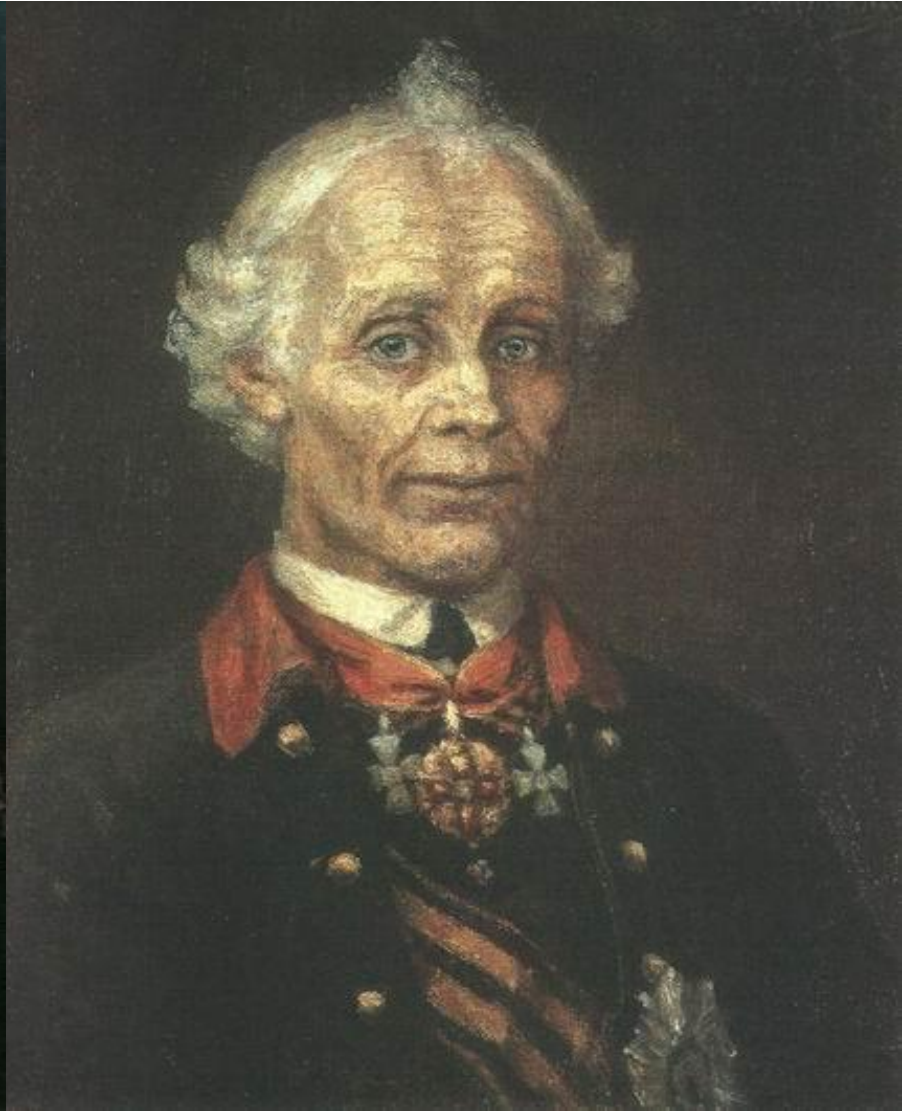


Герой Советского Союза Н. Кузнецов



Фельдмаршал Суворов



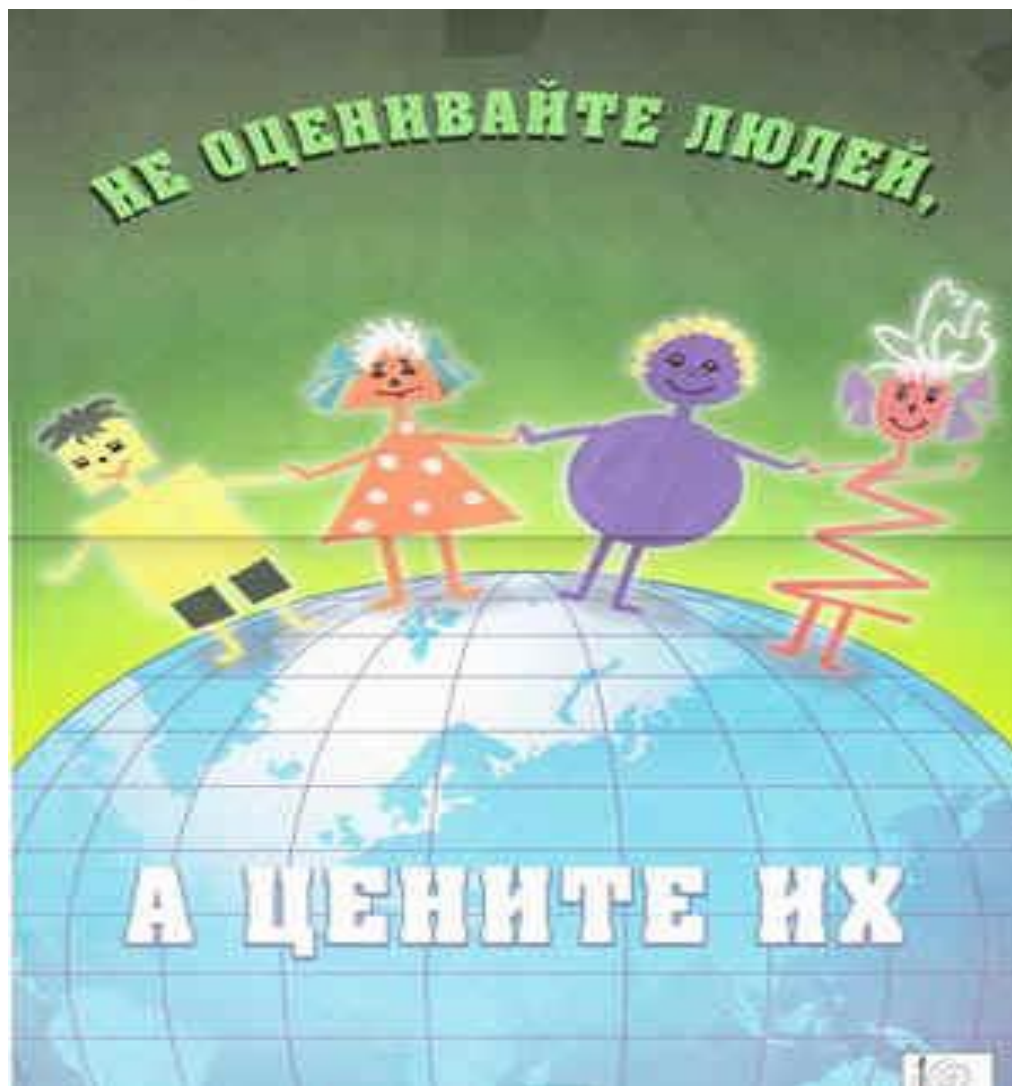




**Не надо бояться больших целей.
Надо мечтать и дерзать.**

- **Надо помнить, что никакая цель не может быть достигнута без собранности, самодисциплины, сильной воли.**

Почему важно познать себя?



Толстой говорил, что человек подобен математической дроби

$$\text{ЧЕЛОВЕК} = \frac{\text{ТО, ЧТО ОН ЕСТЬ}}{\text{ТО, ЧТО ОН О СЕБЕ ДУМАЕТ}}$$

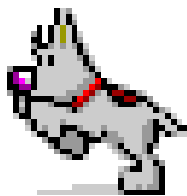
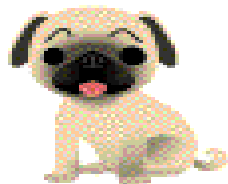
Чем больше знаменатель, тем меньше дробь.



тест – сколько меня во мне

напишите на листочке в столбец по порядку список из 5 животных, какие вам нравятся или не нравятся.

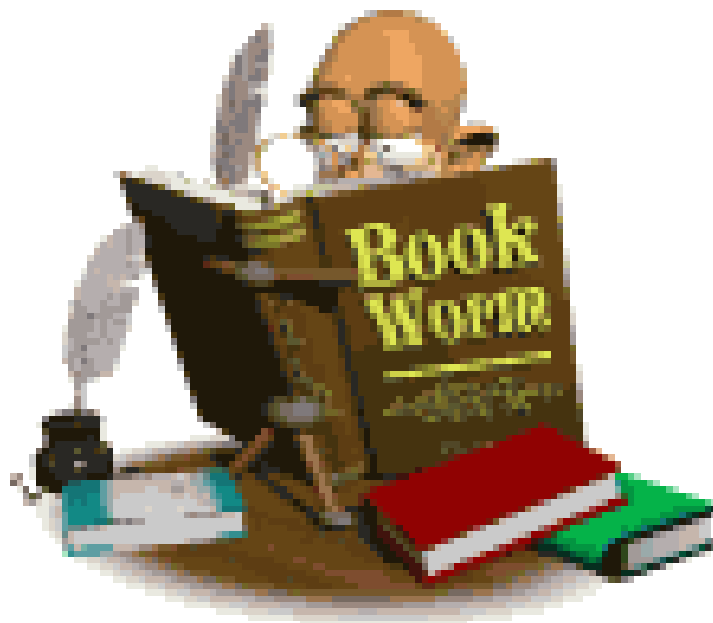
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



**Знание достоинств укрепляет
уверенность в своих силах,
поднимает человека в
собственных глазах.**



**Знание недостатков мобилизует
человека на их преодоление.**



Сделай правильную самооценку


- **Иногда полезно сравнить себя с другими людьми.**
- **Определи, что тебе надо в этой жизни?**
- **Определи, какие качества людей ты считаешь ценными?**
- **Какие – самыми непростительными?**
- **Что тебя больше всего интересует в жизни: наука, искусство или практическая деятельность?**
- **Опрятен ли ты?**

К какой группе ты отнесешь себя

- 1) всегда доволен собой, гордишься и любишь себя, на замечания товарищей обижаешься, сверстников считаешь ниже себя по уму и подготовке (эгоистичен);
- 2) восхищаешься многими товарищами по группе, а в себе видишь только плохое (Чрезмерно самокритичен);
- 3) недоволен собой, но и среди товарищей не видишь достойных уважения, готов признать свои ошибки, но и другим не прощаешь оплошностей (скепичен, неуважителен);
- 4) недоволен отдельными своими недостатками, но уважаешь себя за верность слову, силу воли; недостатки товарищей тебя волнуют, и ты ищешь повод, чтобы дать им добрый совет (настоящий товарищ)

К какой группе ты себя отнесешь:

- 1) труд считаешь неприятной обязанностью, радуешься лишь окончанию работы, оставляешь рабочее место неубранным (ленив);
- 2) продумываешь предстоящий труд, понимаешь необходимость труда, радуешься результатам, следишь за порядком на рабочем месте (есть привычка к труду, исполнительен);
- 3) работаешь с интересом, заботишься о качестве работы, думаешь, как облегчить труд, прекращаешь неохотно (любишь труд, умеешь трудиться)



Список из 10 желаний, выбрать из которых можно только 5, сделайте свой выбор

1. Быть человеком, которого любят.

2. Иметь много денег.

3. Иметь самый современный компьютер.

4. Иметь верного друга.

5. Мне важно здоровье родителей.

6. Иметь возможность многими командовать.

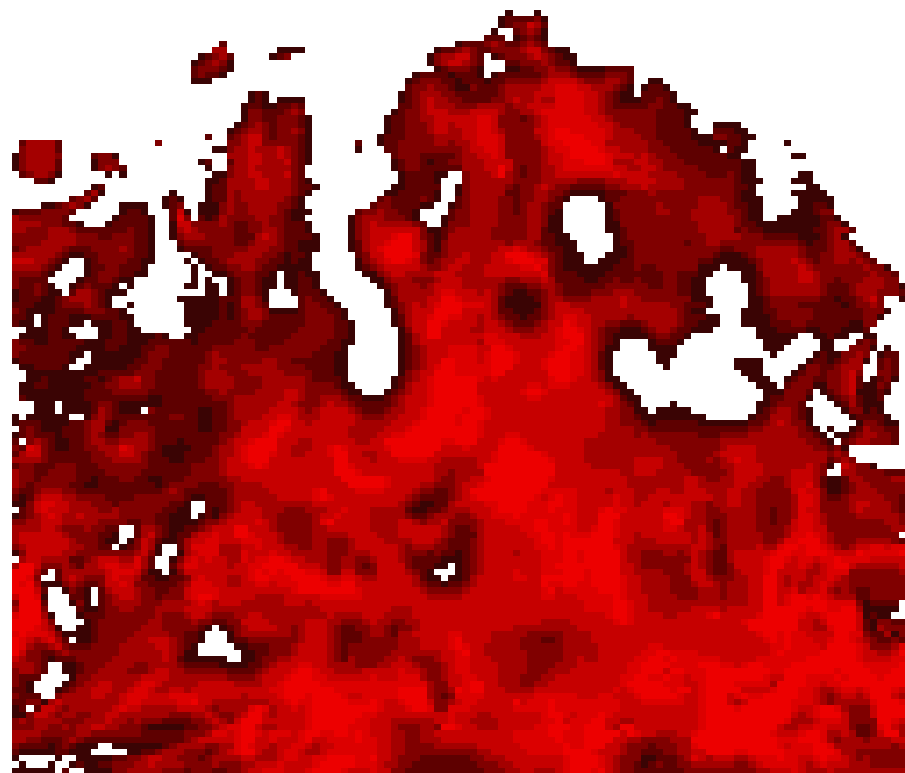
7. Иметь много слуг и ими распоряжаться.

8. Иметь доброе сердце.

9. Уметь сочувствовать и помогать другим людям.

10. Иметь то, чего у других никогда не будет.

**Человек изменяется, особенно
если он хочет этого.**



Как управлять собой?

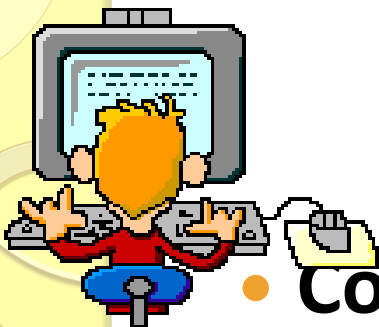
- **Самовоспитание состоит в присвоении личностью опыта поведения, выработанного человечеством. Надо знать, какая часть этого опыта тобой уже освоена и чего ты ещё не достиг.**





- **Поставить такую цель - значит ясно вообразить, каким ты станешь в результате работы над собой, т.е. предвидеть своё развитие. Важно загореться желанием стать лучше и обрести уверенность в своих силах.**

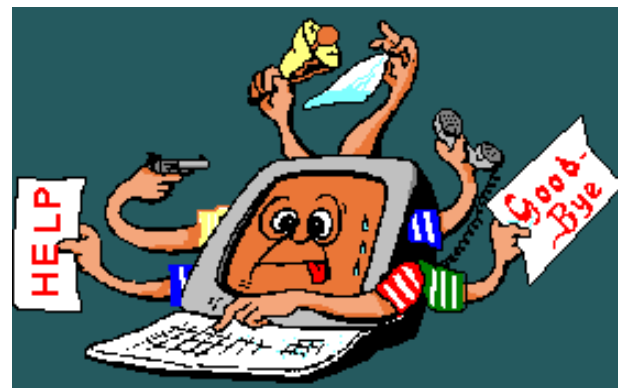




- **Сосредоточь свои усилия на главном.**
- **Придумай себе стимулы. Постарайся превратить свои дела из «надо» в «хочется», и продуктивность твоей работы повысится почти автоматически**



- **Научись говорить себе «нет». Часть программы самовоспитания и должна состоять в том, чтобы научиться даже время отдыха проводить как можно полезнее.**



- **Никто, кроме тебя самого, не сможет помочь тебе избавиться от привычки мешкать с делами.**

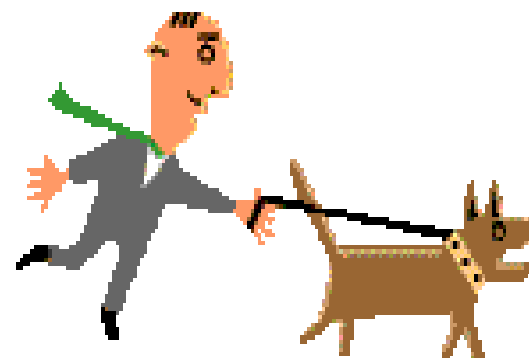
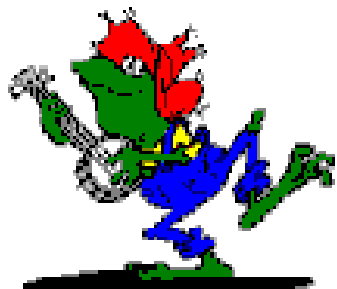


- **Следи за тем, на что ты тратишь свободное время. Не предавайся некоторым занятиям только потому, что так делают другие.**





- **Старайся разнообразить занятия.
Меняя занятия можно побороть
усталость и сделать больше.**



- **Учись слушать. Внимательно слушая объяснения на занятиях, сократишь время на приготовление заданий дома, лучше усвоишь материал**



- **Приобрети привычку к записной книжке. Не надейся на память. Она иногда может тебя подвести. Записи помогут тебе в организации свободного времени, сэкономят время других людей.**



Выводы :

- **Мы не можем в одночасье сделать толерантным ни свое поведение, ни поведение других людей, и не надо упрекать себя за это.**
- **Однако важен даже самый маленький шаг в этом направлении.**
- **Важно не то, что мы говорим и во что играли на протяжении классного часа, а то, что вы из него вынесете в реальную жизнь, как измените, отношения с людьми, с которыми встречаетесь.**