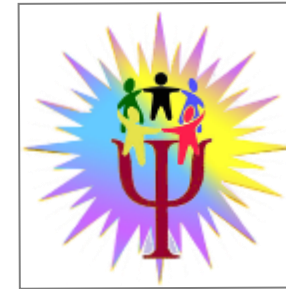


ГОУ НПО ТО «Профессиональный лицей №1»



Рекомендации психолога

СОВЕТЫ ПО САМОВОСПИТАНИЮ

Составила Н.В. Амелина

Тула, 2014г

12 советов по самовоспитанию



1. Переживай свои ошибки легко.

И не пили себя понапрасну - время назад не повернуть. Лучше проанализируй сделанное. Фокусируйся не на самой ошибке, а на том, как ее исправить и не повторить в будущем. Кроме того, случившееся можно рассматривать как новый поворот в жизни и использовать его со всеми вытекающими последствиями.



2. Когда все плохо, думай о хорошем.

Хотя бы назло всему враждебному окружающему миру. В конце концов, во всем можно найти положительные стороны.



3. Пиши списки.

Не список, а именно списки того, что тебе надо сделать - завтра, в выходные, на следующей неделе, в будущем месяце, - и сокращай их по мере

выполнения задуманного. Психологи считают, что составление нескольких списков помогает избежать чувство вины перед собой за несделанное, потому что список перестает быть самоцелью.



4. Проанализируй, на что ты зря тратишь время.

И не трать его. Например, не болтай с подругой по телефону в учебное время, а затащи ее вечером в тренажерный зал или бассейн (кстати, для здоровья полезно).



5. Решив что-то, исполняй.

Например, ты решила не есть сладкое. Стало быть, надо его не есть. Скажи себе, что это не очередной истеричный порыв, а вполне продуманное решение. И не пробегай с закрытыми глазами мимо кондитерских палаток, а наоборот, надолго останавливайся перед ними, представляя, в какую омерзительную калорийную массу превращаются все эти пирожные в твоём желудке.



6. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

Жизнь состоит из деталей. Так что старайся не копить невыполненные маленькие дела просто потому, что они кажутся тебе скучными. Делай их потихоньку, и тогда ты сможешь спокойно провести выходной день в приятной компании, а не за написанием реферата или стиркой.



7. Имей представление о своем будущем.

Речь идет не о маниакальном планировании и разбивании жизни на пятилетки - случай может нарушить все планы. Но чем четче цели, тем выше вероятность их выполнения.



8. Коллекционируй цели.

Имеется в виду, что их у тебя должно быть несколько. Возьми листок бумаги и напиши под словами "я хочу" все, что ты действительно хочешь заполучить в этой жизни.

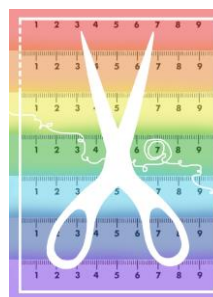
Пусть у тебя лучше будет несколько маленьких целей, чем большая, но одна. Потому что, во-первых, ты можешь ее не достигнуть - и тогда провал надолго выбьет тебя из колеи, а во-вторых, ты можешь ее

достигнуть - и тогда тебе будет нечем заполнить образовавшуюся пустоту. А когда целей несколько, то, потихоньку выполняя их, ты постоянно движешься вперед и радуешься своим успехам.



9. Установи свою собственную "высокую планку".

И регулярно говори себе, что не смиришься с меньшим, чем самое лучшее. Даже в мелочах. Например, ты видишь, что маникюрша безбожно уродует твои ногти. Так вот, вместо того чтобы обреченно молчать, объяви ей, что тебе не нравится ее работа и отправляешься к другому мастеру. Потому что маникюр делается не для того, чтобы потом стыдливо поджимать обезображенные ногти.



10. Продумывайте свои поступки.

И не рискуйте понапрасну. В народе по этому поводу говорят: "Семь раз отмерь, один раз отрежь". И это касается всего, начиная с покупки одежды и заканчивая вступлением в брак. Поэтому, прежде чем что-то сделать, задай себе несколько вопросов:

* Если я завтра отложу это на один день, буду ли я завтра все еще хотеть этого?

* Допустим, я сделала это. Что я получу в худшем случае? А в лучшем?

* Что случится если я ничего не сделаю?

* Действительно ли то, что я в результате выиграю, больше того, что я могу потерять?



11. Хочешь лучше жить - умей вертеться.

В том смысле, что если тебя не устраивает работа - ищи другую, короче говоря, Человек сам кузнец своего счастья.



12. Выделяй экстра-час каждый день.

Для того чтобы обдумать свои ближайшие планы, составить новые списки, повычеркивая кое - что из старых и вообще поразмыслить над всем, что ты только что прочитала.

Практические советы самовоспитания А.И.Кочетов предлагает правила, которые оказывают содействие самовоспитанию:

Пять "надо":

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

Пять "можно":

1. Отдыхать, когда работа сделана на "отлично".
2. Забывать обиды, но помнить, кого и за что ты обидел сам.
3. Не грустить при неудачах.
4. Учиться у других, если они лучше, чем ты работают.
5. Спрашивать, - если не знаешь, просить помочь, - если не справляешься сам.

Это нужно тебе самому!

1. Быть честным! Сила человека в правде, слабость его - неправда.

2. Быть трудолюбивым! Не бояться неудач в новом деле. Кто упорный, тот из неудач сделает успех, из поражений выкует победу.

3. Быть чутким и заботливым! Запомни, к тебе будут хорошо относиться, если ты к другим хорошо относишься.

4. Быть здоровым и опрятным! Занимайся утренней гимнастикой, закаляйся, мойся по пояс холодной водой каждый день, следи за чистотой рук, час в день выделяй на прогулки и еще час отдай спорту.

5. Быть внимательным, тренировать внимание! Хорошее внимание оберегает от ошибок в обучении и неудач в игре, работы, спорте.

Этого делать нельзя!

1. Учиться без старания, лениво и безответственно.

2. Грубить и драться с ровесниками, обижать младших.

3. Терпеть у себя недостатки, иначе они тебя самого уничтожат.

4. Проходить стороной, когда рядом обижают других, издеваются над товарищем, нагло врут в глаза честным людям.

5. Подвергать критике других, если сам страдаешь подобным недостатком.

Пять "хорошо":

1. Уметь владеть собою (не теряться, не бояться, не выходить из себя по мелочам)

2. Планировать каждый свой день.

3. Оценивать свои поступки.

4. Сначала думать, а потом делать.

5. Браться сначала за самые трудные дела.

Все приведенные правила вводятся постепенно.