**Буклет - рекомендации**

**дисциплина «Самопознание личности»**

**Тема: «САМОВОСПИТАНИЕ»**

******

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



**Приемы самовоспитания:**

**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.

**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 просмотреть свой план и проверить: что успел выполнить, а что нет. Проанализируй причины неудач и постарайся преодолеть их.

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

**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.

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

**САМООБЯЗАТЕЛЬСТВО:** С юных лет надо учиться быть верным слову. «Верность слову – твоя личная честь»,- говорил В.А. Сухомлинский. 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.

Выполнила ученица 11Акл.,Гуняшова Екатерина