

Дорогие ребята! Каждый выбирающий профессию, если он строго оценивает себя, может отметить, что ему для избранного дела не достаёт каких-то знаний, способностей, каких-то качеств. Однако одной строгой самооценки недостаточно. Необходимо заниматься самовоспитанием.

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

Этапы самовоспитания:

1. Самоанализ уровня развития своей личности.
2. Составление перечня тех качеств, которые нужно в себе укрепить и развивать, и тех, которые необходимо подавить, преодолеть.
3. Составление плана определенных действий для тренировки ценных качеств и преодоления недостатков.
4. Периодическое подведение итогов работы над собой.
5. Постановка перед собой более усложненных задач

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.

По материалам интернет-сайта www.vashpsixolog.ru