

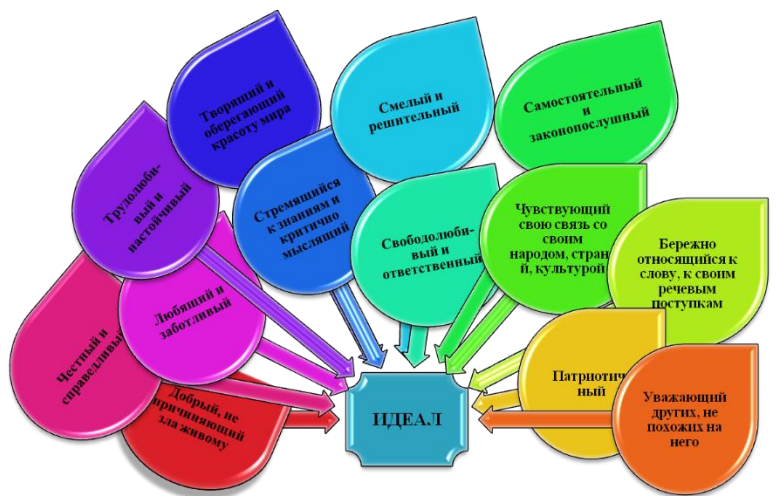
КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ?!

Форма проведения: урок самовоспитания.

Цель: развитие практические навыков по самопознанию

Ход классного часа

Учитель: На сегодняшнем уроке я хочу поговорить с вами о том, почему и как нужно заниматься самовоспитанием. Вы узнаете, какие скрытые силы, какие огромные резервы таит наш организм. Хочется, чтобы вы помнили о них и умели их использовать, чтобы, встретив трудности, учились преодолевать их, веря в себя, умея подавлять свои эмоции и, особенно, предательское чувство собственной слабости. Помните, сколько дел, сколько планов вы намечали выполнить, а складывалось так, что не хватало времени. Не смогли пересилить себя в трудную минуту. Не смогли...



Вслед за этим наступало разочарование в собственных силах, терялась вера в себя, в свои способности, в возможность достижения важных жизненных целей. Уверена, что кто-то посчитал себя слабовольным, ни на что не способным. Не надо опускать руки и отчаиваться! Ничего не потеряно! В жизни очень многое зависит от вас самих «человек – кузнец своего счастья» и не надо надеяться на других, рассчитывать на чудо.

Легендарный греческий скульптор Пигмалион изваял из мрамора прелестную женскую фигуру. Она была так красива, что автор влюбился в свое творение. И тут произошло чудо – любовь вдохнула жизнь в камень.

Скульптура ожила. Превратилась в чудесную девушку и принесла счастье своему творцу.

Но ведь каждый может стать для себя «Пигмалионом», создать себя самого таким, каким захочет и получить ту жизнь и ту судьбу, которую заслуживает.

А что человек вообще может? Существуют ли пределы возможностей для его организма и чем они определяются? От чего зависит сила жизни?

(Ответы учащихся)

Учитель: Известно, что обладая даже самыми скромными природными данными, путем самосовершенствования можно добиться успехов в развитии тех или иных качеств, которые помогут вам приблизить заветную цель.

Многим из вас, наверняка, известна слепоглухонемая Ольга Скороходова, которая не только смогла получить среднее и высшее образование, но и защитила кандидатскую диссертацию по психологии и написала книгу «Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир».

Как же она смогла этого добиться?

Учащиеся получают карточки с текстом читают его и отвечают на вопрос учителя.

Карточка 1

Ольга Ивановна Скороходова – человек необычайной судьбы. В детстве она заболела менингитом и полностью потеряла зрение, а потом и слух. Потеря зрения и слуха в детские годы изолирует ребенка от окружающих, делает его беспомощным, а вынужденное одиночество приводит к психологической

деградации. Со Скороходовой этого не произошло. В десятилетнем возрасте она попадает в школу-клинику для слепоглухонемых детей в городе Харькове. Кропотливая работа



специалистов способствовала восстановлению речи. При помощи специальной методики было организовано обучение Ольги предметам школьного курса.

(Предполагаемые ответы учащихся)

Воля и твердость, трудолюбие и оптимизм помогали Скороходовой добиться больших успехов в творческой деятельности. Ее жизнь и работа могут служить вдохновляющим примером для других.

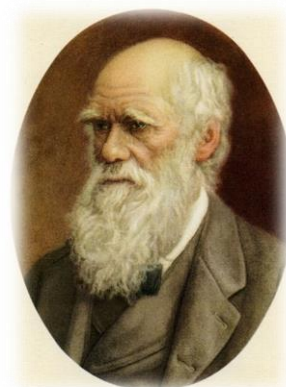
Учитель: Вот отрывок из письма одной девушки из Риги:

«Многоуважаемая Ольга Ивановна! Лично я думаю, что Вы – гений, а вся жизнь и Ваш труд – подвиг. Вы всегда будете для меня примером... когда мне было девять с половиной месяцев, я заболела полиомиелитом, что приковало меня к постели на долгие годы. Сейчас я окончила среднюю школу и.. работаю. А осенью попытаюсь сдать экзамены в техникум. Иногда мне бывает очень тяжело одной, и тогда я беру с полки Вашу книгу, читаю, смотрю на Ваше фото и хочу быть такой же стойкой, как Вы... и грустные мысли покидают меня».

Конечно, и для физически здоровых людей жизнь Ольги Скороходовой – пример раскрытия колоссальных человеческих возможностей. Необходимо помнить и о том, что начать работу над собой и добиться больших успехов никогда не поздно. Ваши таланты и способности могут проявляться и развиваться как в юношеском, так и в зрелом возрасте.

Вспомним Чарльза Дарвина. Отец считал его бездарным и нередко повторял: «У тебя только и есть интерес, что к стрельбе, возне с собаками и ловле крыс. Ты будешь позором и для себя и для своей семьи.»

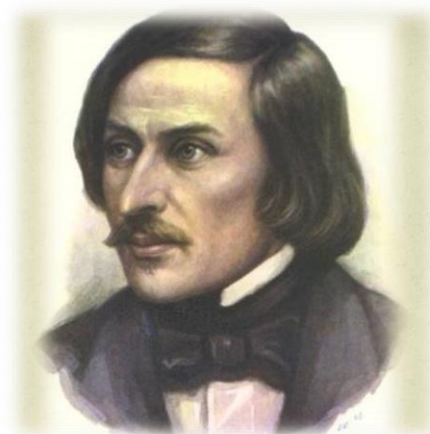
Однако несмотря на столь мрачные прогнозы Дарвин не только окончил школу, но и стал ученым. Фундаментальный труд, над которым он работал более 20 лет, принес ему мировую славу.



Н.В. Гоголь не отличался в детстве литературными способностями. Его школьные сочинения были весьма посредственными. Наш известный писатель И.А. Гончаров достиг успеха только к 40 годам. Вагнер овладел нотным письмом к 20 годам, однако это не помешало ему стать великим композитором. Этому способствовали его исключительная работоспособность и упорство.

Видимо во многом был прав естествоиспытатель Эдисон, утверждая, что гений – это на один процент вдохновения. А на девяносто девять – потение.

Итак, мы убедились, что путем самосовершенствования можно добиться больших успехов в развитии тех или иных качеств и способностей. Естественно, результат будет зависеть прежде всего от нас самих, нашего желания. От выбранных нами целей и модели поведения, знаний своих особенностей и возможностей, степени сформированности волевых черт характера.



Учитель: Как приблизиться к выбранному идеалу, определить особенности своего характера, как укрепить свою волю, вы узнаете на сегодняшнем занятии.

Прежде чем заняться воспитанием, необходимо представить себе образ своего нравственного идеала. Подражая которому, вы определите ближайшие для себя цели и задачи самовоспитания. Жизнь каждого человека ежедневно представляет хорошие или дурные примеры. Энергичный, волевой, добродетельный человек увлекает за собой других. Энергия волевого характера всегда в силах пробудить энергию других людей и зажечь в них искры огня. Идеал положительного героя может быть собирательным, в котором сосредоточены те черты характера, которые вы бы хотели воспитать

у себя. Положительные черты могут быть взяты от родителей, товарищей, знакомых, герои фильмов, книг, телепередач и т.д.

Чтобы ваш идеал воплощал в себе черты положительного героя, надо чаще общаться, соприкасаться с такими героями, чувствовать, понимать и положительно воспринимать их действия и поступки. И тогда наше «Я» будет приближаться к выбранному идеалу.

Итак, вам необходимо четко представить образ, к которому вы бы хотели стремиться. Помочь рождению нового образа в себе сможет следующее упражнение. Учитель предлагает учащимся выполнить следующее упражнение:

Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь, закройте глаза и представьте себе, что вы есть тот идеальный образ, который вы создали для себя. Понаблюдайте за лицом, позой, глазами, поведением и другими особенностями, присущими модели.

Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели бы себя, демонстрируя качества и реакции для модели. Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в созданном образе. Ежедневное применение этого упражнения в течение определенного промежутка времени дает наилучший результат.

Занятия предпочтительно проводить по утрам, проигрывая в воображении какие-то частые ситуации, которые могут возникнуть в течение дня.

Упражнение следует заканчивать принятием твердого решения, действовать в любой момент жизненных ситуаций в соответствии с качеством, присущим идеальной модели.

Учитель: Сочетание выполнения этого упражнения с вечерним обзором событий, когда вы оцениваете свое поведение в течение дня с точки зрения идеальной модели, дает очень хороший результат.

Без самооценки нельзя научиться регулировать свое поведение. Важно всегда помнить о том, что осознание своих достоинств и недостатков – стимул к последующему этапу саморазвития и самосовершенствования. Но как же правильно познать себя и свои собственные недостатки? Огромную помощь в этом деле окажет вам наблюдения окружающих людей, сравнения себя с ними. Сравнивая себя с окружающими людьми, вы можете сделать правильный выбор о сущности своего «Я».

Как-то у Максима Горького спросили:

- У кого ты учился воспитанности?
- У невоспитанных. Я избегал делать то, что делали они.

На пути к самопознанию можно использовать упражнения и тесты. Некоторые из них мы сегодня выполним.

Упражнение 1.

Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите ответ, которым первым пришел вам в голову. А теперь ответьте на этот вопрос еще раз, по-другому. А теперь - еще раз. Проведите черту под этим тремя ответами и ответьте еще столько раз, сколько сможете найти подходящих вам существительных.

Выберите двух людей, чье мнение для вас не безразлично. Запишите, как бы каждый из них охарактеризовал вас, отвечая на вопрос «Кто вы?» Совпадут ли их ответы с вашими.

Упражнение 2.

А теперь сделайте то же самое, отвечая на вопрос «Какой я?», используя прилагательные.

Давайте посмотрим, что говорят о вас ваши ответы.

(Предполагаемые ответы учащихся)

Учитель: На первом месте стоит, как правило, та характеристика, которая для вас приемлема, а вот на последнем месте нередко оказывается та, к которой вы не знаете, как относиться или относитесь плохо. Сравните какими словами определяете себя вы, а какими и как по вашему мнению,

определяют значимые для вас люди. Если найдете такую возможность, проверьте, действительно ли они определяют вас именно так как вы думаете.

Теперь посмотрим, какой перечень характеристик вы получили, выполняя упражнение № 2.

1. Сколько прилагательных вы написали, отвечая на вопрос, «Какой я?». Обратите внимание на последнее слово и вспомните тот момент, когда вы закончили список.
2. Что помешало вам его продолжить?
3. Спросите себя: «Неужели это все, что можно обо мне сказать?»
4. Теперь обратимся к содержанию тех слов, которыми вы себя охарактеризовали. В начале списка стоят те характеристики, которые для вас привычны. Это то, что вы привыкли учитывать, действуя, общаясь, планируя свое будущее. Согласны ли вы с этими предположениями?
5. Посчитайте, какую часть вашего списка занимают характеристики, которые вы в себе цените, какую – те, от которых вы бы хотели избавиться.
6. А как относятся к этим свойствам ваши друзья?
7. А как ваши родители?
8. У кого из них оценки не совпадут с вашими?

9. Есть ли в вашем списке качества, которые вы воспринимаете как хорошие или плохие! Это могут быть те свойства, которые вас устраивают в одних ситуациях и не устраивают в других. Именно эта часть списка наиболее ценна для вашего развития.

Развивайте в себе способность созерцательного отношения к себе, когда вы не оцениваете себя, а просто отмечаете: «Во мне такое есть. Оказывается, я могу быть и таким.»

Упражнение 3.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Напишите себе имя и добавьте к нему определение, начинающееся с той же буквы, что и имя. А теперь

подумайте, и скажите - чего больше в вашем определении: любви, нежности, иронии, сарказма? Попросите близкого вам человека придумать определение. Отражающее вашу сущность. Начинаясь с той же буквы, что и ваше имя. Сравните это определение и свое.

Есть ли разница в том, каким вы видите себя и как вас воспринимают люди, задумайтесь о причинах различий.

Тест «самооценка»

По этому тесту вы можете оценить свой характер. В двух таблицах приведен список положительных и отрицательных черт характера. Надо поставить себе оценку по десятибалльной системе (0-10)

<i>№</i> <i>n/</i> <i>n</i>	<i>Качество</i>	<i>Шкала</i>					<i>Качество</i>	<i>Шкала</i>				
		<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>		<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>		<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
		<i>10</i>						<i>10</i>				
1	терпение						Скупость					
	Искренность						Нетерпимость					
	Оптимизм						Пессимизм					
	доверчивость						Агрессивность					
	Умение радоваться						Ворчливость					
	Уверенность в своих силах						Нетактичность					
	Умение сосредоточиться						Жадность					
	Умственное развитие						Мстительность					
	Энергичность						Некоммуникабельность					
	Сердечность						Недовольство жизнью					
	Общительность						Робость					
	Житейская мудрость						Мелочность					
	Отзывчивость						Зависть					
	Влюбчивость						Непостоянство					
	Уравновешенность						Эгоизм					
	Чувство юмора						Прямолинейность					

Суммируйте оценки по первому и второму списку. Из первой суммы вычитается вторая. Полученный результат определяет, насколько верно вы сможете оценить себя.

Если сумма баллов не более 80, то вы склонны к преувеличениям, это говорит о том, что у вас временная депрессия. Не черты характера виноваты в этом, а лишь неуверенность в себе. Такая закомплексованность редко вызывает симпатии людей.

Если сумма баллов больше 80, но не превышает 120, то вы оценили себя реалистично. Оценка похожа на действительность. Можно предположить, что вы умеете оценить критически не только себя.

Если сумма баллов больше 120, то почти не осталось положительных черт, которыми, по вашему мнению, вы обладаете. Не переоцениваете ли вы себя? Все ли вас любят или вам только это кажется? Может быть причина «идеальности» в том, что даже себе вы не хотите признаться в отсутствии тех или иных качеств? Начните еще раз и постарайтесь отвечать, смотря правде в лицо.

Учитель: Для самопознания только этой работы недостаточно. Полностью познать себя можно только в деятельности. Вспомним слова великого Гете: «Как можно познать себя? Не путем созерцания, но путем деятельности, попробуй исполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть».

Итак, если мы научимся правильно оценивать себя, то сможем контролировать и изменять в нужном направлении наше собственное поведение, предвирать в жизнь наши планы.

Для размышления предлагаю вам отрывок из книги Б.Ньюмена «Парите вместе с орлами».

Старый индеец рассказывал, что кто-то нашел однажды орлиное яйцо и вложил его в гнездо дикой американской индейки. Орленок своевременно проклюнулся и потом воспитывался вместе с индюками.

Всю свою жизнь эта птица, — думая, будто является одним из индюков, — вела себя так же, как и они. Орел клевал землю в поисках зерен

и червячков. Он кудахтал и издавал прочие не свойственные ему звуки. И немного взлетал, трепеща крыльями и роняя перья, — но не выше, чем на парочку метров. Ведь именно так летают американские индейки.

Шли годы. Орел, подброшенный когда-то в гнездо индейки, сильно постарел. И вот однажды в безоблачном небе над головой он увидел потрясающую птицу, которая парила с полным грации величием, опираясь на мощные воздушные потоки и лишь изредка шевеля сильными крыльями.

— Что за прекрасная птица! — сказал орел-подкидыш соседу. — Кто это?

— Да это же орел, лидер среди птиц, — прокудахтал индюк. — Даже не мечтай: тебе таким никогда не стать.

Вот почему орел, подброшенный в компанию индюков, не мечтал и не питал иллюзий.

Какая трагедия! Орел, созданный парить в воздушных просторах, но приученный топтаться по земле, клевал затерявшиеся зернышки и охотился на червей. Он поверил своему соседу, хотя и был рожден, чтобы стать одним из самых опасных хищников:

— Не суетись, братец, ты ведь всего лишь индюк... Успокойся, давай-ка «лучше поищем червячков.

Нет и еще раз нет. Вы созданы летать. Используйте весь свой потенциал. Жизнь, потрясающая жизнь только и ждет, чтобы вы взяли ее в свои крепкие руки!

Учитель: Жизнь сложна, в ней много несовершенства. Люди, у которых не складывается социально ценный идеал, переживают сложные, противоречивые процессы. Если их внутренние цели не совпадают с целями других людей, целями общества, они вынуждены противопоставлять себя окружающим, вступать с ними в конфликт. Поэтому важным моментом самовоспитания, воли и характера является контроль за своим поведением, анализ мотивов и поступков, сопоставлении своих интересов и нужд других.

Может ли человек сам предопределять свое развитие? Ведь на него действует множество самых разнообразных по значимости факторов. Что можно сказать по этому поводу?

(Предполагаемые ответы учащихся)

Учитель: Человек является существом мыслящим, анализирующим и самого себя и внешний мир. В вашей власти сознательно развивать в себе одни качества и подавлять другие с помощью мобилизации волевых усилий. А самое главное, у вас должна развиться внутренняя потребность в самосовершенствовании, та самая потребность, которая не дает нам успокоиться, бездействовать:

Помните у Николая Заболотского:

Не позволяй душе лениться,
Чтоб в ступе воду не толочь!
Душа обязана трудиться,
и день и ночь, и день и ночь!
Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды.
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от забот,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет!
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай до темна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она!

Стоит помнить предостережение одного древнегреческого мыслителя:
«Если ты будешь уступать... и уверять себя, что ты победишь завтра, а завтра скажешь то же самое, то ты этим доведешь себя до такой слабости...

что на будущее время перестанешь даже замечать свои ошибки... а если и заметишь, то у тебя всегда найдется готовое оправдание.»

